

THE ORANGE BOOK

Teknik - Teknik Meditasi

Bhagwan Shree Rajneesh / OSHO



OSHO adalah kelahiran teragung di India setelah Sang Buddha, Ia adalah seorang Buddha yang hidup”.

- Lama Karmapa XVI

OSHO adalah seorang Master yang tercerahkan yang bekerja dengan segala kemungkinan untuk menolong umat manusia mengatasi fase-fase yang sulit dalam mengembangkan kesadaran

- Dalai Lama XIV

Aku tidak memberimu ajaran apapun, jadi tidak ada pertanyaan apakah ajaranku benar atau salah, aku hanya memberimu metode, aku tidak memberimu dogma atau filosofi apapun, yang bisa kalian diskusikan dan perdebatkan kemudian kalian simpulkan apakah ini benar atau salah. Aku hanya memberimu metode, praktekan metodenya, dan apa yang aku katakan engkau akan mengalaminya. Aku tidak punya ajaran, aku hanya punya metodologi, aku orang yang saintifik

Sains berangkat dari uji coba dan pengalaman, mereka yang cukup berani akan memilih mengalami dan mereka akan menemukan kebenaran mereka, bukan kebenaranku, aku tidak pernah menekankan untuk percaya padaku. Bahkan metodeku harus diterima sebagai suatu hipotesa (harus diuji kebenarannya)

- OSHO - The Last Testament

Apa kata mereka tentang OSHO ?

"....buku-buku OSHO yang memberi saya pergeseran yang mendalam lainnya dalam hidup saya. Saya menyesal saya tidak bertemu dengannya secara pribadi, dan saya merasa prihatin Pemerintah AS melewatkan kesempatan di tahun 86."

- Madonna, Penyanyi

"Saya membaca banyak buku OSHO dan saya percaya pemberontakan (*rebellion*) adalah favorit saya sejauh ini"

- Lady Gaga, Penyanyi

"Ketika kami menulis dan mempersiapkan untuk shooting film *Vanilla Sky*, saya selalu memeriksa dengan wawasannya OSHO. Bukanlah hal mudah untuk menyajikan pikiran bawah sadar dengan gambar dan cerita. OSHO adalah satu-satunya orang yang bisa menjelaskan itu semua dengan sempurna, secara batin dan secara luar batin dan sangat membantu saya dan tim saya"

- Tom Cruise, Aktor

"Saya terinspirasi oleh kebijaksanaan OSHO ketika saya menulis lagu '*How fragile we all are*'; Membaca buku-bukunya memberi saya harapan bagi umat manusia, adalah suatu keharusan bagi setiap orang untuk melihat ke dalam kata-katanya"

- Sting, Penyanyi

Saya suka OSHO. Saya tidak tahu apakah anda akan menyebutnya seorang filsuf; saya hanya memanggilnya orang yang benar-benar keren. OSHO benar-benar mengubah hidup saya. Karena cara dia berbicara tentang emosi dan energi laki-laki dan perempuan di dunia, dan bagaimana orang bereaksi terhadap dunia di sekitar mereka, itu begitu sederhana, namun memiliki kedalamannya.

-Willow Smith, Aktor

"OSHO adalah mistakes agung, salad satu dari mereka yang berbunga dari kecerdasan yang unik, manusia langka yang mengekspresikan dirinya dengan sukacita."

- Paul Reps, penulis Zen Flesh, Zen Bones

Informasi Selanjutnya :

[OSHO INDONESIA FACEBOOK GROUP](#)

www.facebook.com/OSHOIndonesia

www.OSHOIndonesia.com

www.instagram.com/oshoindonesia

Aku berada disini bukan untuk membuatmu memahamiku, aku berada disini untuk membantumu memahami dirimu sendiri. Engkau harus mengawasi tindakanmu sendiri, hubunganmu, suasana hatimu lebih dekat lagi, bagaimana engkau ketika sendirian, bagaimana perilakumu, bagaimana engkau ketika bersama orang lain, bagaimana perilakumu, bagaimana engkau bereaksi, apakah reaksimu berorientasi pada masa lalu, terpola kaku dari buah pikiran, atau engkau spontan, responsive. Awasi semua hal itu, terus awasi pikiranmu, hatimu. Itulah yang harus dipahami. Itulah buku yang harus dibuka. Engkaulah buku yang tidak pernah dibuka.

OSHO – The Guest, Ch 6 Q 5

AWAS : Hati-Hati Jebakan Pikiran.

OSHO menjelaskan suatu keadaan yang melampaui pikiran, dan tanpa pikiran, sedangkan kita mencoba memahaminya dengan pikiran yang terbatas, tidak terlatih, dan terpola kebiasaannya, sangat mudah untuk bingung dan kesulitan. Berikut adalah dua jebakan yang paling umum yang harus kita hindari.

Jebakan Pertama : Terlalu cepat menyimpulkan

Pikiran memiliki hukum dasarnya; Ia dengan mudah pindah pada kebalikannya, tapi ia tak bisa untuk berada di tengah-tengah, keseimbangan adalah hal yang paling sulit bagi pikiran, ekstremis selalu mudah -OSHO-

OSHO sangat sering menyampaikan hal yang saling berlawanan, tentu saja OSHO adalah kontradiktif, ia melampaui pikiran yang selalu mengkategorikan baik-buruk, benar-salah. Ia bisa berkata meditasi itu hitam, kemudian meditasi itu putih, Hal ini mudah membuat kita bingung, dan menganggapnya tidak konsisten, Berikut contohnya dan penjelasannya.

Meditasi itu berbahaya, bukan sesuatu menyenangkan. Meditasi itu bukan hal yang serius, hanya canda tawa.-OSHO

Segala sesuatu yang sangat-sangat menyenangkan adalah sekaligus berbahaya, contohnya, penyelaman di laut adalah menyenangkan sekaligus berbahaya, kita tidak boleh main-main dengan standar keamanannya.

Tetapi jika kita terlalu serius terlalu tegang saat menyelam kita tidak bisa menikmatinya. Demikian juga dengan Meditasi menyelam ke dalam diri adalah hal yang jauh lebih menyenangkan, tentu itu juga bisa jauh lebih berbahaya.

Tuhan itu tidak ada.

Engkau akan selaras bersama Tuhan. -OSHO-

Simpan segala konsep tentang Tuhan, sebagaimana kita ketahui ada begitu banyak konsep Tuhan, bagi si A konsep si B konyol, bagi si B konsep si A tidak masuk akal, demikian terus sampai si C, D, dan F dan seterusnya, ini bukannya membantu malah mempersulit, mulailah mengalami sendiri dengan metode, entah Tuhan itu ada atau tidak ada kita akan mengalaminya. Mengalami lebih penting dari sekedar meyakini.

Jadi jangan biarkan pikiran terlalu cepat menyimpulkan hitam atau putih, hidup adalah paradoks, Yin dan Yang, tetaplal di tengah.

Jebakan Kedua : Mengumpulkan sapu, lupa praktek

Setiap orang bodoh manapun bisa mengulang kata-kataku (Ceramahku) dengan mudah, aku tidak bisa mengulang kata-kataku, aku berbicara secara spontan dari momen ke momen – OSHO

Kebiasaan pikiran selalu ingin mengumpulkan jawaban, sebanyak mungkin untuk digenggam, karena berada pada ketidaktahuan adalah sangat mengerikan bagi pikiran.

OSHO sangat sering mengkritik konsep dari keyakinan manapun dan tidak Segan-segan mengatakan itu semua sampah, untuk membebaskan kita dari berbagai konsep yang kita genggam kuat-kuat untuk kita hafal, seberapa benarpun suatu konsep, itu tetaplah konsep, bukanlah pengalaman, ibaratkan seseorang yang mengambil tisu kemudian ia berkata tisu ini bersih kemudian menggunakannya dan kita mengambil tisu tersebut dan meyakini bahwa tisu tersebut bersih karena itu benar-benar tisu yang sama yang ia gunakan tadi. Tentu saja baginya tisu itu bersih, namun untuk kita tidak lebih sekedar tisu bekas, benar-benar sampah.

Aku tidak memberimu jawaban apapun, kalian sudah tahu terlalu banyak – OSHO

Sedangkan kata-kata OSHO bukanlah dogma untuk diyakini, jika bukan metode maka alat pembersih, saya ibaratkan seperti sapu untuk membersihkan Tisu Bekas tadi, agar kita kembali menjadi polos bagaikan seorang anak kecil yang bahkan belum teridentifikasi oleh namanya sendiri, sebagian besar orang tentu menolak dibersihkan konsepnya, hal itu sangat wajar, bahkan orang siap mati untuk itu, pikiran begitu takut ditelanjangi.

Biasanya yang tertarik pada OSHO, mulai mengumpulkan sapu pembersih itu, Mungkin tisu bekasnya berkurang, tapi sekarang mulai banyak sapu, kata-kata yang indah, sapu penting untuk membersihkan, di OSHO Indonesia kami banyak menerjemahkan kata-kata OSHO, namun kami berusaha untuk tidak hanya berhenti sampai disitu, kami juga mengarahkan pada

praktek metode, jika hanya sibuk mengumpulkan sapu dan lupa mengambil tisu baru kita sendiri, kata-kata OSHO malah bisa menjadi masalah, sebab Tao yang bisa dijelaskan bukanlah Tao yang sebenarnya.

Creativity is the greatest rebellion in existence - OSHO

Semoga terjemahan ini bisa memfasilitasi kita untuk memulai perjalanan ke dalam, sebagai persembahan dari rasa hormat yang mendalam atas apa yang telah OSHO kerjakan selama hidupnya. Dan terima kasih sebanyak-banyaknya untuk semua kontributor yang selama ini sudah menerjemahkan ceramah-ceramah OSHO di facebook page OSHO Indonesia.

OSHO Indonesia mengundang siapa saja yang berkenan untuk ikut menjadi sukarelawan sebagai Konten Kontributor menerjemahkan Pidato-pidato OSHO baik dalam format Teks, Video, Ebook, Maupun Gambar Quote dengan desain yang representative dan mudah dibagikan di Media sosial. Jika anda berminat silahkan hubungi melalui pesan langsung di facebook page Osho Indonesia

OSHO pernah berkata, “Pada akhir dari abad 21, Meditasi harus sudah menjangkau seluruh insan di setiap sudut dunia maka pekerjaannya harus dilakukan sejak dari sekarang” hanya dengan demikian kedamaian bisa terjadi sebab pikiran yang kacau menciptakan dunia yang kacau, Bahasa Indonesia saat ini digunakan 250juta orang, kontribusi anda akan sangat signifikan.

Jakarta 01-01-2017

ThinxTank

Pengantar

The Orange Book ini adalah kumpulan teknik meditasi yang telah OSHO ajarkan selama bertahun-tahun, berisi ringkasan dan kutipan dari pidato pagi dan darshans malam

Beberapa teknik seperti Vipassana, Nadabrahma, Whirling - telah dikenal oleh meditator dari banyak tradisi selama berabad-abad; yang lainnya Dynamic, Kundalini, Gourishankar – merupakan gabungan dari kebijaksanaan tradisional timur dan temuan psikologi modern; itu adalah racikan unik dari OSHO untuk kebutuhan manusia modern. Semua tehnik tersebut, adalah kesempatan langka untuk kita melewatkan, merupakan semua usaha kita agar berada pada momen **DI SINI-DAN-SEKARANG** dan menemukan diri sejati kita

Dalam visi OSHO, sebagaimana visi dari semua Buddha di semua zaman, hanya ketika semua usaha kita telah habis dan semua teknik ini menjadi tidak diperlukan lagi maka kita benar-benar telah menjadi seorang meditator dan dapat melihat bahwa '*di sini- dan- sekarang*' yang jauh itu, benar-benar ada di sini, sekarang.

Sebelum itu, turutlah menari! Tawa, nyanyian, lari, melompat dan berteriak, duduk dan menatap, hidup, cinta dan berdoa dari fajar hingga gelap itu semua adalah Meditasi yang indah. Dan jangan biarkan rutinitas harian Anda menjadi alasan untuk tidak melompat dan bereksperimen.

Buku ini disusun menjadi lima bagian penjadwalan dari kamp Meditasi bulanan di Ashram Poona India, atau yang disarankan oleh OSHO; tetapi bagian ini hanya saran, bukan kategori kaku. Dimana jauh lebih baik untuk melakukan Meditasi Dinamis di malam hari daripada tidak sama sekali. Dan adalah bagus jika anda bisa menyanyi dan menari sepanjang hari!

Jadikan meditasi sebagai sebuah petualangan dan The Orange Book ini sebagai panduan. Dan ketika sampai pada titik dimana Guru diperlukan, datanglah, sumber dari semua itu di sini. *(Saat Ini OSHO telah tiada secara fisik, semoga seiring dengan perjalanan kita bisa menemukan guru yang sesuai dengan kapasitas dan karakter kita, ada pepatah yang mengatakan, ketika murid siap, guru datang-Ed)*

Swami Anand Veetmoha

DAFTAR ISI

APA ITU MEDITASI 14

Meditasi bukanlah konsentrasi	18
Memilih Metode Meditasi	21
Menciptakan ruang untuk Meditasi	25
Santai dan alami	27

SUBUH | tawa gerakan dan katarsis

Teknik #1 Meditasi Tertawa.....	30
Teknik #2 Meditasi Cahaya Emas	31
Teknik #3 Menunggu Matahari Terbit	34
Teknik #4 Memuja Matahari terbit.....	35
Teknik #5 Berlari, Berjalan, dan berenang	36
Aku telah menemukan caranya	40
Teknik #6 Meditasi Dinamis.....	42
Teknik #7 Meditasi Mandala	47
Kebutuhan akan katarsis	48
Teknik #8 Memukul Bantal	51
Teknik #9 Terengah-engah seperti Anjing	52

PAGI | Perayaan Kerja dan Bermain

Music dan tarian.....	54
Teknik #10 Tarian sufi	55
Teknik #11 Meditasi Nataraj	57
Teknik #12 Kirtan.....	59
Hidup saat ini.....	61
Teknik untuk hidup sehari hari.....	62
Teknik #13 Berhenti	62
Teknik #14 Bekerja Sebagai Meditasi	63
Teknik #15 Meditasi untuk Kalangan Jet-Set	66
Tidak otomatis.....	68
Teknik #16 Meditasi Merokok OSHO	68
Teknik #17 Teh biasa, Nikmati.	73
Teknik #18 Duduk diam dan menunggu	73
Teknik #19 Terkadang, kau bisa menghilang begitu saja	75
Teknik #20 Meditasi Penggal Kepala	76
Teknik #21 "Aku Bukan ini "	77
Teknik #22 Tuliskan pikiranmu	78
Teknik #23 Wajah lucu.....	79
Teknik #24 Hanya melihat langit	80
Teknik #25 Aroma bunga	81
Teknik #26 Berkomunikasi dengan Bumi	82

Teknik #27 Bernafaslah dengan santai	83
Teknik #28 'Damai sejahtera bagi orang ini'	83
Teknik #29 Merenungkan sebaliknya	85
Teknik #30 'Bukan dua'.....	86
Teknik #31 Ikuti ya.....	87
Teknik #32 Berteman dengan pohon	88
Teknik #33 Apakah kamu disini?'	90
SORE Duduk, Melihat, dan Mendengar	
Meditasi tidak memiliki tujuan.....	92
Duduk	93
Nafas adalah mantra terdalam	94
Teknik #34 OSHO Berbicara tentang Vipassana	95
Teknik #35 Menjadi Astronot dari ruang batin	103
Teknik #36 Satu	106
Teknik #37 Senyuman di dala.....	107
Teknik #38 'OSHO'	108
Teknik #39 Zazen	109
Teknik #40 Merasa reseptif (Menerima/Nrimo)	111
Melihat	113
Teknik #41 Melihat tanpa kata-kata	115
Teknik #42 Warna dari keheningan	116
Teknik #43 Lihatlah ke dalam sakit kepalamu.....	117
Mendengar	120
Teknik #44 <u>Mendengarkan</u> dengan simpati	121
Teknik #45 Sebuah pilar energi	122
Teknik #46 Merasakan keheningan rahim.....	122
MALAM (Bergoyang, Menari, dan Bernyayi)	
Bergoyang	126
Teknik #47 Meditasi Kundalini	126
Teknik #48 Meditasi Bergoyang	129
Teknik #49 Menari.....	130
Teknik #50 Menari bersama	132
Teknik #51 Menari seperti pohon	133
Teknik #52 Menari dengan tanganmu	135
Kebangkitan lapisan halus	135
Teknik #53 Meditasi Berputar	136
Teknik #54 Bernyanyi.....	138
Mantra.	
Teknik #55 'AUM'	140
Teknik #56 Nama Yesus	141
Teknik #57 Bersenandung	142

Teknik #58 Meditasi Nadabrahma.....	144
Teknik #59 Nadabrahma untuk pasangan	146
OSHO, apa yang harus dilakukan dengan nyamuk	146
MALAM Cinta, Fantasi	
Teknik #60 Menjadi bambu berongga	151
Teknik #61 Bermeditasi pada cahaya	152
Teknik #62 <i>Tratak</i> - Teknik menatap.....	153
Teknik #63 Menatap Cermin.....	155
Teknik #64 Menatap Wujud Buddha	156
Teknik #65 Shiva Netra	157
Teknik #66 Izinkan Sebuah Bintang di dalam.	158
Teknik #67 Meditasi Orang Gila	159
Teknik #68 Beranjak Tidur sebagai alam semesta	160
Teknik #69 Fantasi	161
Teknik #70 Meditasi dalam Meditasi	162
Teknik #71 Jadilah binatang!	161
Teknik #72 Jadilah senegatif mungkin yang engkau bisa	164
Teknik #73 'Ya ya ya'	166
Teknik #74 Kocokan tajam yang singkat	167
Teknik #75 Lepaskan Baju Baja.....	166
Teknik #76 'Oh'	169
Teknik #77 Meditasi hidup dan mati	171
Teknik #78 Temukan botol bayi.....	172
Teknik #79 Masuklah ke dalam ketakutanmu	173
Teknik #80 Masuklah ke dalam kekosonganmu	174
Teknik #81 Bergerak kembali ke dalam rahim	174
Teknik #82 Membiarkan suaramu keluar	175
Teknik #83 Meditasi Mengoceh	177
Doa	
Teknik #84 Meditasi Doa	180
Teknik #85 <u>Latihan</u>	182
Teknik #86 Meditasi Gourishankar	184
Teknik #87 Devavani Meditasi	186
Cinta	
Cinta ilusi akan hilang	189
Teknik #88 Memancarkan cinta kasih	193
Teknik #89 Pasrah untuk mencintai.....	195
Teknik #90 Biarkan bercinta datang dengan sendirinya	196
Tentang OSHO	203
Tentang Sannyasin	208



OSHO Indonesia

**Kenikmatan
Teragung
Dalam
Kehidupan**

Apa Itu Meditasi ?

“Pertama adalah mengetahui apa itu Meditasi. Yang lainnya akan mengikuti, Aku tidak bisa mengatakan kepadamu bahwa engkau harus melakukan Meditasi, aku hanya bisa menjelaskannya. Jika kau memahamiku, engkau akan berada dalam Meditasi; tidak ada keharusan di sana. Jika engkau tidak mengerti aku, engkau tidak akan berada dalam Meditasi.”

MEDITASI adalah keadaan tanpa-pikiran. Meditasi adalah keadaan kesadaran murni tanpa isi/konten (kosong). Biasanya, kesadaranmu terlalu dipenuhi dengan sampah, seperti cermin ditutupi debu. Pikiran adalah arus lalu lintas yang terus menerus tanpa henti : ada pemikiran yang mondar-mandir, keinginan yang datang dan pergi, kenangan yang muncul dan menghilang, ambisi yang berkecamuk - itulah lalu lintas yang terus menerus sepanjang hari. Bahkan ketika engkau tidur pikiran tetap berfungsi, ia bermimpi. Pikiran masih berpikir; masih dalam kekhawatiran dan kecemasan. Ia mempersiapkan untuk hari berikutnya; persiapan yang terselubung sedang terjadi.

Hal tersebut adalah keadaan tanpa meditasi. Kebalikan dari hal itu adalah meditasi. Ketika tidak ada lalu lintas dan proses berpikir telah berhenti, tidak ada pikiran yang bergerak, tidak ada keinginan yang gaduh, engkau benar-benar diam - diam itu adalah Meditasi. Dan dalam keheningan kebenaran/hakikat dapat diketahui, tidak pernah terjadi sebaliknya. Meditasi adalah keadaan tanpa-pikiran.

Engkau tidak dapat menemukan meditasi melalui pikiran, karena pikiran akan melindungi dirinya sendiri, mempertahankan dirinya sendiri. Engkau dapat

menemukan Meditasi hanya dengan menyampingkan pikiran, dengan menjadi dingin, acuh tak acuh, tak diidentifikasi oleh pikiran; dengan menyaksikan pikiran berlalu, tetapi tidak diidentifikasikan olehnya, tidak berpikir bahwa itu adalah saya.

Meditasi adalah kesadaran bahwa aku bukanlah pikiran. Ketika kesadaran semakin dalam dan lebih mendalam di dalam dirimu, perlahan-lahan, tibalah beberapa momen – momen yang hening, momen ruang murni, momen yang jernih, momen ketika tidak ada kegaduhan di dalammu dan semuanya tenang. Pada saat-saat tenang itu, engkau akan tahu siapa dirimu, dan engkau akan tahu misteri *KEBER-ADA-AN* ini, segala sesuatu yang ada ini.

/-----/

KEBERADAAN atau EXISTENCE adalah keseluruhan yang ada dalam kehidupan, baik di dalam diri kita, maupun di luar diri kita, yang logis dan yang imajinatif, dari benda mati hingga makhluk hidup, yang natural dan supranatural, metafisika yang sangat halus, vibrasi, gelombang, hingga fisik yang padat, yang tak terlihat dan yang terlihat, dari yang terkecil seperti inti atom, hingga tiap planet dan galaksi, hingga ruang kosong yang memenuhi jagad raya yg tak terbatas, atau dalam skala matematis meliputi Infinity (ketidak berhinggaan), dari yang kecilnya tak terbatas hingga yang luasnya tak terbatas, sebagai satu kesatuan tak terpisahkan yang saling bergantung dan saling mempengaruhi satu sama lain, saling terkait berbagai algoritma hukum di dalamnya seperti hukum gravitasi, sebab-akibat, aksi-reaksi, hingga siklus lahir, tumbuh, dan musnahnya segala sesuatu.

/-----/

Akan tiba waktunya, hari penuh berkat yang luar biasa, ketika meditasi menjadi keadaan alamimu, keadaan alamiah dirimu.

Pikiran adalah sesuatu yang tidak alami; ia tidak pernah menjadi keadaan alamiahmu. Tetapi meditasi adalah keadaan alami - yang telah hilang dari kita. Inilah surga yang hilang, tapi surga tersebut dapat diperoleh kembali. Lihatlah ke dalam mata anak-anak, lihat dan engkau akan melihat keheningan yang luar biasa, polos. Setiap anak datang dengan keadaan meditasi, tetapi ia harus diinisiasi ke dalam cara-cara dan berbagai tradisi yang ada di masyarakat - ia telah diajarkan bagaimana berpikir, bagaimana menghitung, bagaimana beralasan, bagaimana berdebat; ia harus diajarkan kata-kata, bahasa, konsep. Dan, pelan-pelan, ia kehilangan kontak dengan kepolosannya sendiri. Dia menjadi terkontaminasi, tercemar oleh masyarakat. Dia menjadi mekanisme yang efisien seperti robot; ia bukan lagi manusia.

Satu-satunya yang harus dilakukan adalah untuk memperoleh ruang kembali. Engkau telah mengetahuinya sebelumnya, sehingga ketika untuk pertama kalinya engkau mengenal meditasi, engkau akan kaget - karena perasaan yang hebat akan muncul dalam dirimu seolah-olah engkau telah mengetahuinya sebelumnya. Dan perasaan itu benar: engkau telah mengetahuinya sebelumnya. Engkau lupa. Berlian hilang dalam tumpukan sampah. Tapi jika engkau dapat menemukannya, engkau akan menemukan berlian itu lagi, yang memang milikmu.

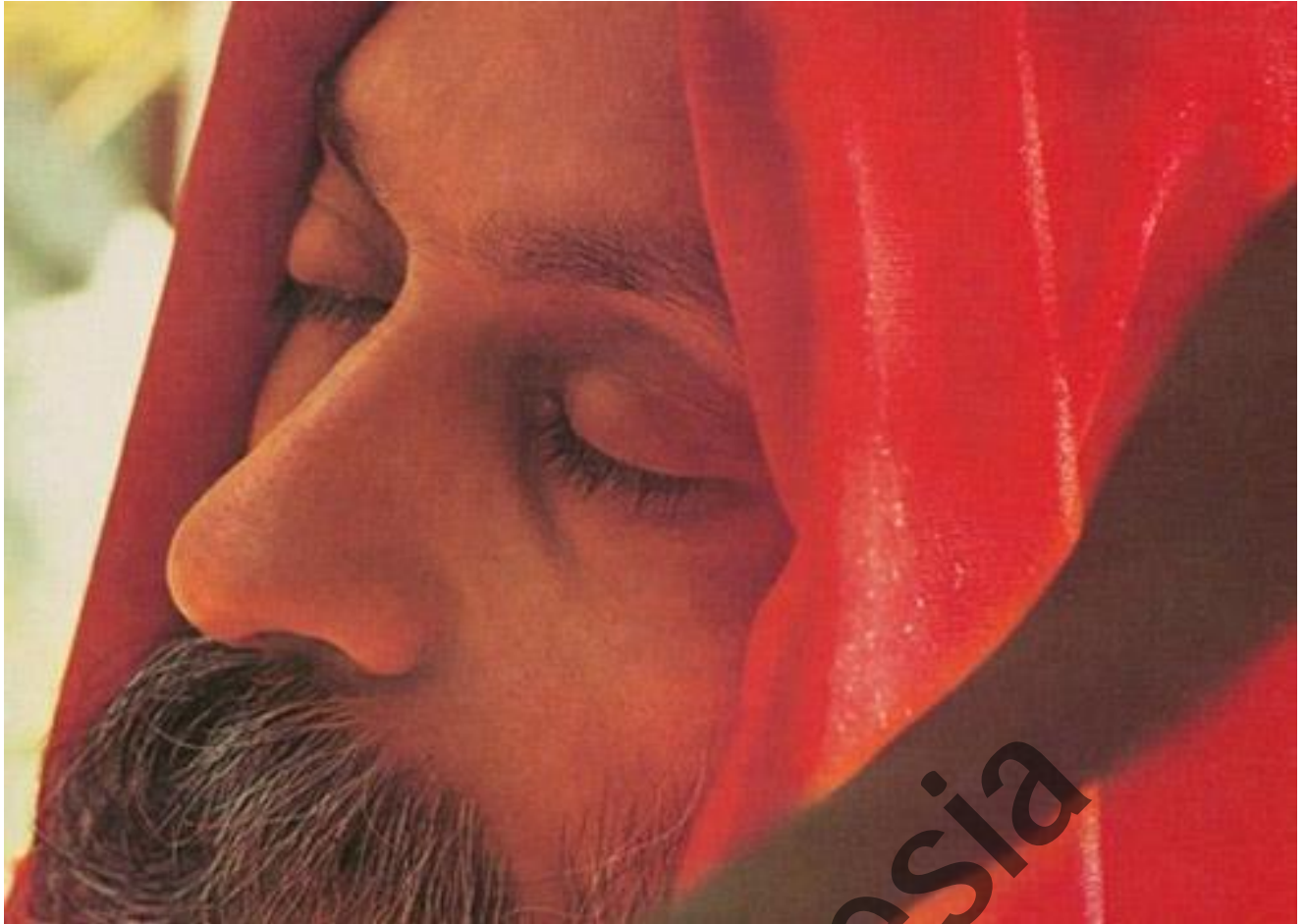
Ia tidak dapat benar-benar hilang: ia hanya dapat dilupakan. Kita dilahirkan sebagai seorang meditator,

lalu kita mempelajari cara-cara pikiran. Tapi diri alami kita yang sebenarnya yang tetap bersembunyi di suatu tempat jauh di dalam seperti arus yang di bawah permukaan. Setiap hari, menggali sedikit, dan engkau akan menemukan sumbernya masih mengalir, sumber air segar. Dan sukacita terhebat, kegembiraan dan kebahagiaan terhebat dalam hidup adalah menemukannya.

Meditasi Bukanlah Konsentrasi

MEDITASI bukanlah konsentrasi. Dalam konsentrasi ada Sang Diri yang berkonsentrasi dan ada objek yang dikonsentrasikan. Ada dualitas. Dalam meditasi tak ada seorang pun di dalam dan tidak ada apa-apa di luar. Meditasi bukanlah konsentrasi. Tidak ada pembagian antara di dalam dan keluar. Yang di dalam terus mengalir ke luar, yang di luar terus mengalir ke dalam. Tidak ada sekat, batas, tidak ada pemisah. Yang di dalam keluar, yang di luar ke dalam; itulah kesadaran tanpa-dualitas.

Konsentrasi adalah kesadaran ganda: itu sebabnya konsentrasi menciptakan kelelahan; itu sebabnya ketika engkau berkonsentrasi engkau merasa lelah. Dan engkau tidak bisa berkonsentrasi selama dua puluh empat jam, engkau harus beristirahat. Konsentrasi tidak pernah bisa menjadi sifat alamiahmu. Meditasi tidak membuatmu lelah, Meditasi tidak membuatmu kehabisan tenaga. Meditasi bisa menjadi hal yang dapat dilakukan dua puluh empat jam - hari demi hari, tahun demi tahun. Dapat menjadi selamanya dan selalu. Meditasi adalah relaksasi itu sendiri.



Gambar 1 : Osho berada dalam meditasi

Konsentrasi adalah tindakan, tindakan yang dikehendaki. Meditasi adalah keadaan tanpa kehendak, keadaan tanpa tindakan. Meditasi adalah relaksasi. Seorang yang telah dengan mudah menyatu ke dalam insannya sendiri, dan insan yang sama dengan seluruh insan lainnya. Dalam konsentrasi pikiran berfungsi pada kesimpulan: Engkau melakukan sesuatu. Konsentrasi berasal dari masa lalu. Dalam Meditasi tidak ada kesimpulan di baliknya. Engkau tidak melakukan hal tertentu, engkau hanya ada disana (simply being). Keadaan ini tak memiliki masa lalu, tidak terkontaminasi oleh masa lalu. Keadaan itu tak memiliki masa depan, ia murni dari segala masa depan. Inilah yang telah disebut Lao Tzu *wei-wu-wei*, tindakan tanpa tindakan. Inilah yang telah dikatakan oleh Zen master: *Duduk hening tidak melakukan apa-apa, musim semi datang dan rerumputan tumbuh dengan sendirinya*. Ingatlah, 'Dengan Sendirinya' tidak ada yang dilakukan, engkau

tidak menarik rumputnya ke atas; musim semi datang dan rerumputan tumbuh dengan sendirinya. Keadaan itu - ketika engkau membiarkan kehidupan untuk berlangsung dengan caranya sendiri, ketika engkau tidak ingin mengarahkannya, ketika engkau tidak ingin mengendalikannya, ketika engkau tidak memanipulasi, ketika engkau tidak menegakkan disiplin padanya – Keadaan murni tanpa disiplin yang spontan tersebut, itulah meditasi.

Meditasi berada pada masa Sekarang, murni Sekarang. Meditasi adalah Ke-segera-an. Engkau tidak dapat **melakukan** meditasi, engkau hanya bisa berada **dalam** keadaan Meditasi. Engkau tidak dapat berada dalam konsentrasi, tetapi engkau bisa melakukan konsentrasi. Konsentrasi adalah manusiawi, meditasi adalah Ilahi.

/-----/
DISINI SEKARANG atau *disini saat ini, sekarang* *Mindfulness, Awareness, Present Moment, Present, atau* *HERE NOW* adalah Suatu keadaan dimana pikiran tidak lagi mengembara pada ingatan masa lalu, atau membayangkan dan menebak masa depan namun **sepenuhnya** sadar, terjaga, dan waspada pada keadaan saat ini yaitu ruang ini (Here) baik ruang di dalam tubuh hingga diperluas ke luar tubuh, serta pada waktu Sekarang (Now) benar-benar sekarang bahkan tidak berada satu detik pun di masa depan. Benar-benar di titik nol dan menyadari inilah realita/ truth /kebenaran. Dalam falsafah jawa disebut *eling lan waspodo* *Sebenarnya, tanpa disadari hampir semua orang pernah mengalami sekilas keadaan ini, secara umum pada saat:*

1. Saat mengemudi tiba-tiba kendaraan di depan kita berhenti kemudian kita menginjak rem dengan

mendadak, satu dua detik pada saat itu kita berada pada momen di sini sekarang, pikiran berhenti, bahkan nafas berhenti, kita benar-benar terjaga dan waspada, namun setelahnya pikiran masuk, kita marah-marah, membunyikan klakson, pikiran kembali mengambil alih

2. *Terpukau atau terkesima akan suatu pemandangan yang menakjubkan, misalnya menyaksikan matahari terbenam dengan warna yang begitu merah, pantulan Warna-warni di langit sekitarnya, kita terpukau sejenak, takjub, menikmatinya, namun kemudian pikiran mulai masuk dan kita mulai sibuk mengambil gambar.*

Keadaan sebaliknya ketika pikiran menguasai secara ekstrim adalah ketika kita sedang banyak pikiran hingga tidak mampu merasakan rasa lapar. Atau saat kita panik mencari sesuatu misalnya, kita tidak sadar kita sedang memegangnya.

/-----/

Memilih Metode Meditasi

" Ketika aku mengatakan bermeditasiilah, aku tahu bahwa tidak ada yang mencapai lewat meditasi, tetapi lewat meditasi engkau mencapai titik di mana tanpa-meditasi menjadi mungkin ."

Sejak awal temukan yang menarik bagimu.

Meditasi haruslah bukan suatu upaya yang dipaksakan. Jika meditasi dipaksakan, ia telah dibunuh sejak awal. Hal yang dipaksakan tidak akan membuatmu

alami. Tidak perlu menciptakan konflik yang tidak penting. Hal ini harus dipahami karena bathin memiliki kapasitas alami untuk bermeditasi jika engkau memberikan sesuatu yang menarik untuknya

Jika engkau berorientasi pada tubuh, ada caranya engkau dapat mencapai Tuhan melalui tubuh karena tubuh juga milik Tuhan. Jika engkau merasa berorientasi pada hati/perasaan, maka doa. Jika engkau merasa berorientasi pada intelektual, maka meditasi.

Tapi meditasiku caranya berbeda. Aku telah mencoba untuk merancang metode yang dapat digunakan oleh seluruh tiga tipe tersebut (yang berorientasi pada tubuh, perasaan dan intelektual). Di dalamnya banyak menggunakan tubuh, banyak menggunakan hati/perasaan dan banyak juga menggunakan kecerdasan. Ketiganya digabungkan bersama dan semuanya bekerja pada orang yang berbeda dengan cara yang berbeda.

Tubuh, hati, pikiran - semua meditasiku bergerak dengan cara yang sama. Mereka mulai dari tubuh, mereka bergerak melalui hati, mereka mencapai pikiran dan kemudian mereka pergi melampaui semuanya.

Ingatlah selalu, apa pun yang engkau nikmati bisa masuk jauh ke dalam dirimu; hanya yang seperti itu yang dapat masuk jauh ke dalam dirimu. Menikmatinya berarti ia cocok bersama dirimu. Irama mengalir selaras denganmu: ada harmoni halus antara dirimu dan metode. Setelah engkau menikmati metode maka jangan menjadi serakah; teruslah menggunakan metode itu sebanyak yang engkau bisa. Engkau dapat melakukannya sekali atau, jika mungkin, dua kali sehari. Semakin engkau melakukannya, semakin engkau akan menikmatinya.

Tinggalkan suatu metode hanya ketika sukacitanya telah menghilang; maka pekerjaannya selesai. Cari metode lain. Tidak ada satu metode yang dapat membawamu langsung ke tujuan akhir. Di perjalanan engkau harus berganti kereta berkali-kali. Sebuah metode tertentu membawamu ke satu titik keadaan tertentu. Lebih dari itu, metode tersebut tidak berguna lagi, metode tersebut sudah habis manfaatnya bagimu.

Jadi dua hal yang harus diingat: ketika engkau menikmati metode masuk ke dalamnya sedalam mungkin, tetapi jangan pernah menjadi kecanduan karena suatu hari engkau harus melepaskannya juga. Jika engkau menjadi terlalu kecanduan maka itu seperti obat (narkotika, dll); engkau tidak bisa meninggalkannya. Engkau tidak lagi menikmatinya - ia tidak memberikan apa-apa - tapi sudah menjadi kebiasaan. Seseorang dapat melanjutkannya, tapi ia bergerak dalam lingkaran; metodenya tidak bisa membawamu melampaui semua itu.

Jadi mari jadikan sukacita sebagai kriteria. Jika sukacita ada, teruskan, lanjutkan hingga suka cita yang terakhir dari metode itu habis. Metode itu harus benar-benar diperas. Tidak ada jus yang harus disisakan... bahkan tidak setetes pun. Dan kemudian mampulah untuk meninggalkannya. Pilihlah metode lain yang membawa sukacita lagi. Engkau harus berubah banyak kali. Ini bervariasi dengan orang yang berbeda tetapi sangat jarang satu metode akan menyelesaikan seluruh perjalanan.

Tidak perlu untuk melakukan banyak metode meditasi karena engkau dapat melakukan hal-hal yang

membingungkan, hal yang saling bertentangan, dan kemudian rasa sakit akan timbul.

Pilihlah dua metode Meditasi dan gunakan terus. Bahkan aku ingin engkau untuk memilih satu; yang akan menjadi yang terbaik. Lebih baik untuk mengulang satu yang cocok untukmu, berkali-kali. Maka metode itu akan masuk semakin dalam dan lebih dalam. Engkau mencoba banyak hal - satu hari satu metode, lain hari lain metode. Dan engkau menciptakan metodemu sendiri, sehingga engkau bisa menciptakan banyak kebingungan. Dalam *Kitab Tantra* ada seratus dua belas metode Meditasi. Engkau bisa gila. Engkau sudah gila!

/-----/

Saat ini Kitab Tantra yang dimaksudkan juga sedang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, silahkan menunggu perkembangan selanjutnya di Facebook Page [OSHO Indonesia](#) atau [facebook Group](#)

/-----/

Meditasi bukan sesuatu yang lucu-lucuan. Kadang-kadang bisa berbahaya. Engkau sedang bermain dengan sesuatu yang halus, mekanisme yang sangat halus dari pikiran. Kadang hal kecil yang tanpa sadar engkau lakukan dapat menjadi berbahaya. Jadi jangan pernah mencoba untuk menciptakan metode, dan jangan membuat meditasi versimu. Pilih dua lalu cobalah selama beberapa minggu.

/-----/

Fungsi metode adalah menghadirkan kembali kesadaran kita pada momen saat ini, seperti saat pertama kali kita belajar mengemudikan mobil, kita benar-benar sadar pada setiap tahapannya, menyalakan mesin, mengerakkan transmisi, melepas kopling sambil menginjak gas, kemudian menyalakan tanda untuk belok kiri atau kanan, namun ketika

kita sudah terbiasa dan proses tersebut telah terekam oleh memori otot, maka kita bisa mengemudikan mobil sambil menelepon, bahkan sambil membalas SMS, inilah yang dimaksudkan dengan menjadi mekanis, tidak ada lagi kesadaran saat mengemudi.

Untuk melatih keahlian, memori otot tentu bagus, namun untuk melatih kesadaran yang diperlukan adalah rasa amatir, rasa takjub, demikian juga dengan metode, jika sudah tidak ada antusiasme, seperti music yang telah terlalu sering kita dengar, cobalah yang lain. Silahkan bergabung dengan Group Facebook [OSHO Indonesia](#) untuk berbagi pengalaman atas metode yang anda praktekan.

/-----/

Membuat Ruangan Untuk Meditasi

Jika engkau dapat membuat sebuah tempat khusus - sebuah kuil kecil atau sebuah sudut di rumah di mana engkau bisa bermeditasi setiap hari - maka jangan menggunakan sudut tersebut untuk tujuan lain, karena setiap tujuan memiliki vibrasinya sendiri. Gunakan sudut tersebut hanya untuk meditasi dan tidak ada yang lain. Maka sudut itu akan menjadi terisi muatan dan akan menunggumu setiap hari. Sudut itu akan sangat membantumu, lingkungan akan menciptakan vibrasi tertentu, suasana tertentu di mana engkau dapat masuk lebih dalam dan lebih mudah. Itulah alasan mengapa kuil, gereja dan masjid dibuat - hanya untuk memiliki tempat yang keberadaannya hanya untuk doa dan meditasi.

Jika engkau dapat memilih jam tertentu untuk bermeditasi, itu juga sangat membantu karena tubuhmu,

pikiranmu, adalah mekanisme. Jika engkau makan siang pada jam tertentu setiap hari, tubuhmu akan mulai merengek meminta makanan pada waktu itu. Kadang-kadang engkau bahkan dapat memainkan trik untuk hal ini. Jika engkau mengambil makan siangmu pada pukul satu dan jam menunjukkan bahwa sekarang pukul satu, engkau akan lapar - bahkan jika jamnya tidak tepat dan itu sebenarnya jam sebelas atau dua belas. Engkau melihat jam, jam menunjukkan pukul satu, dan tiba-tiba engkau merasa lapar. Tubuhmu adalah sebuah mekanisme.

Pikiranmu juga mekanisme. Bermeditasi setiap hari di tempat yang sama, pada saat yang sama, dan engkau akan menciptakan rasa lapar untuk meditasi dalam tubuh dan pikiran. Setiap hari pada waktu tertentu tubuh dan pikiranmu akan memintamu untuk masuk ke dalam meditasi. Ini akan sangat membantu. Sebuah ruang tercipta di dalam dirimu yang akan menjadi lapar dan haus akan meditasi.

Pada awalnya hal ini sangat baik. Kecuali engkau sampai pada titik di mana meditasi telah menjadi alami dan engkau bisa bermeditasi di mana saja, di mana saja, kapan saja. Sebelum sampai pada keadaan yang seperti itu, gunakan sumber daya mekanik dari tubuh dan pikiran ini sebagai bantuan.

Hal ini memberimu sebuah iklim: engkau mematikan lampunya, engkau membakar dupa tertentu di dalam ruangan, engkau menggunakan pakaian tertentu, ketinggian tertentu, kelembutan tertentu, engkau memiliki jenis karpet tertentu, engkau menggunakan postur tubuh tertentu. Itu semua membantu tapi penyebabnya bukan itu. Jika orang lain mengikutinya,

ini mungkin menjadi hambatan. Kita harus menemukan ritual kita sendiri. Sebuah ritual hanya untuk membantumu untuk merasa nyaman dan menunggu. Dan ketika engkau merasa nyaman dan menunggu, hal tersebut terjadi; seperti halnya tidur, Tuhan datang kepadamu. Sama seperti cinta, Tuhan datang kepadamu. Engkau tidak dapat menghendaknya, engkau tidak bisa memaksanya.

Santai dan Alami

" Meditasi adalah kunci untuk membuka pintu misteri KEBERADAAN, misteri SEGALA SESUATU "

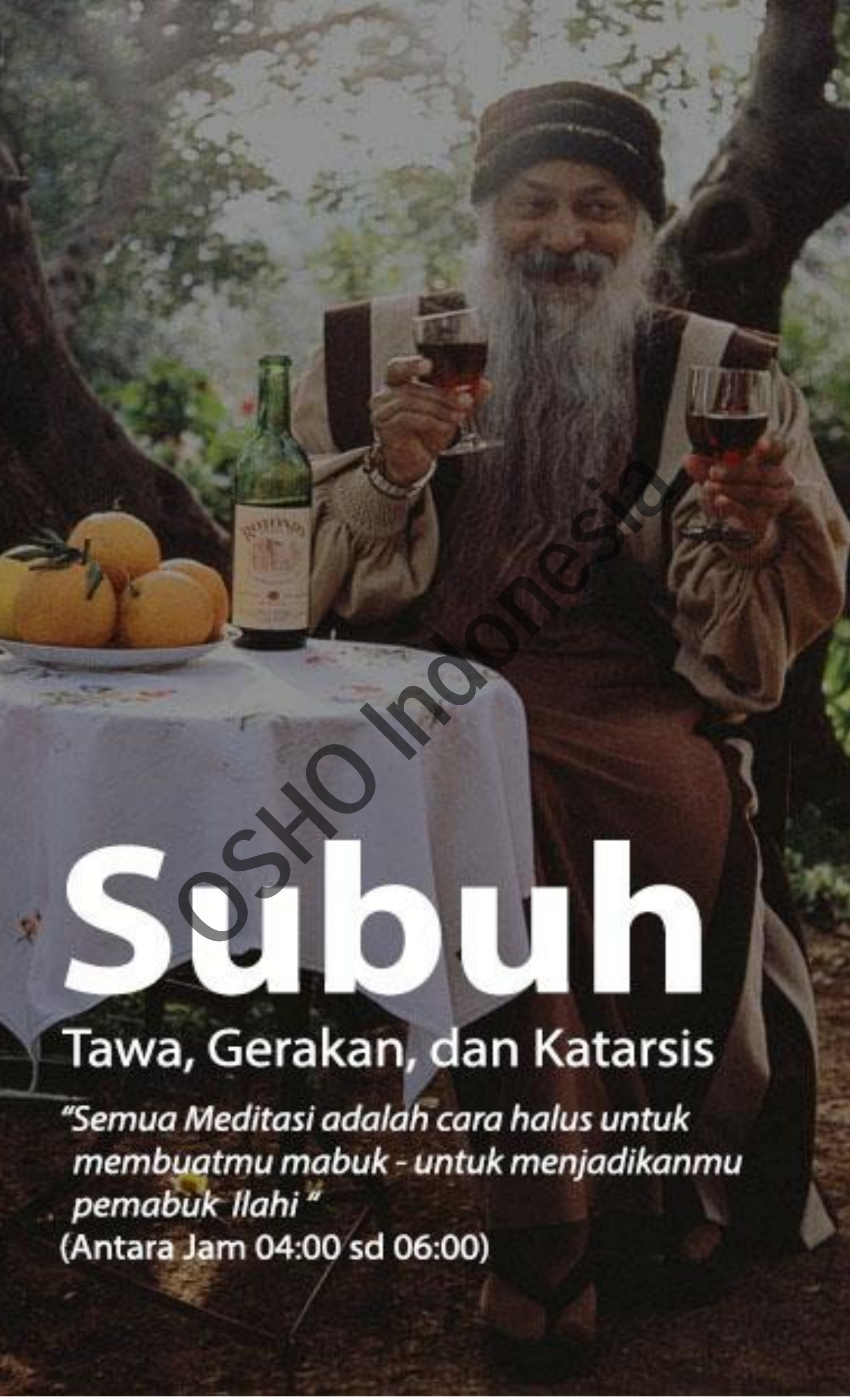
Engkau bisa saja terobsesi dengan meditasi. Dan obsesi adalah masalah: engkau telah terobsesi dengan uang dan sekarang engkau terobsesi dengan meditasi. Uang bukan masalah, obsesi adalah masalahnya. Engkau terobsesi dengan mall, sekarang engkau terobsesi dengan Tuhan. Mall Bukanlah masalah tapi obsesi lah masalahnya. Engkau harus santai dan alami dan tidak terobsesi dengan apa pun, baik pikiran maupun meditasi. Hanya dengan begitu engkau tidak dijejali, tidak terobsesi, ketika engkau hanya mengalir, yang terindah terjadi padamu.

/-----/

Untuk Anda yang jualan pelatihan Meditasi, atau Terapi, atau Healing teknik dan pelatihan semacamnya, anda akan mendapatkan banyak Teknik dan sumberdaya disini, jika anda mendapatkan keuntungan materi darinya, Anda berhutang pada Metode, bukan hutang materi, namun hutang siar, hutang untuk menyampaikan tentang OSHO, darimana anda memperolehnya, Anda tidak akan bisa menyembunyikan OSHO, sebab OSHO bukan milik anda, bukan milik saya, bukan milik OSHO Indonesia, bukan milik OSHO International, OSHO milik semua orang, yang ada sekarang dan yang akan lahir dimasa depan, mereka berhak tahu. Jika anda mendapatkan sesuatu, anda harus memberikan sesuatu, jika tidak sesuatu akan diambil dari anda, tidak ada yang pernah bisa lari dari hukum itu.

/-----/

OSHO Indonesia



SOSHO Indonesia

Subuh

Tawa, Gerakan, dan Katarsis

"Semua Meditasi adalah cara halus untuk membuatmu mabuk - untuk menjadikanmu pemabuk Ilahi"

(Antara Jam 04:00 sd 06:00)

Teknik #1 Meditasi Ketawa

“Hal pertama yang harus dilakukan adalah tertawa, sebab itu akan menentukan keseluruhan harimu. Jika engkau tertawa saat bangun pagi, engkau akan mulai merasakan betapa konyolnya hidup ini, tak ada yang serius; bahkan kekecewaanmu layak ditertawakan, bahkan rasa sakitmu layak ditertawakan, bahkan dirimu sendiri layak ditertawakan ”

Tiap pagi ketika terbangun, sebelum membuka matamu, lakukan peregangan seperti kucing. Regangkan setiap serat tubuhmu, setelah tiga atau empat menit, dengan mata yang masih tertutup, mulailah ketawa. Perlahan suara yang engkau usahakan akan mulai menjadi ketawa sungguhan, lenyaplah di dalam tawa. Mungkin dibutuhkan beberapa hari sebelum itu benar-benar terjadi, untuk kita yang tidak terbiasa akan fenomena ini. Tapi tidak lama itu akan menjadi spontan dan akan merubah sifat alamiah keseluruhan harimu.

Bagi mereka yang merasa kesulitan untuk tertawa secara total atau mereka yang merasa tawa mereka salah, OSHO menyarankan tehnik sederhana ini

Di pagi hari, di awal sebelum engkau makan apapun, minumlah air hampir seember penuh, hangatkan suam-suam kuku dengan garam di dalamnya, lalu minumlah dan lakukan dengan cepat, jika tidak dengan cepat engkau tidak akan dapat meminumnya dalam jumlah banyak, lalu membungkuk ke bawah dan kumurlah sehingga airnya akan mengalir kembali, ini akan

membuatmu memuntahkan airnya, dan ini akan membersihkan saluran energimu. Tak ada lagi yang diperlukan. Ada yang mengganjal dalam saluranmu sehingga ketika engkau ingin ketawa, itu akan menghalangimu.

Dalam yoga, ini adalah prosedur yang penting untuk diikuti. Mereka menyebutnya “pemurnian penting”. Ini benar-benar memurnikan, dan ini membuat saluran menjadi sangat bersih, semua pengganjal menjadi lebur. Engkau akan menyukainya dan engkau akan merasakan bersihnya sepanjang hari. Tawamu dan tangismu, dan bahkan ucapanmu, akan datang dari pusat terdalam di dalam dirimu.

Lakukan ini selama sepuluh hari dan engkau akan memiliki tawa yang terbaik selama ini.

Teknik #2 Meditasi Cahaya Emas

“Meditasi adalah obat, dan inilah satu satunya obat. Jadi lupakanlah semua tentang masalah-masalahmu, bergerak saja menuju Meditasi”

Ini adalah metode yang sederhana untuk mentransformasikan/merubah energimu dan menggiringnya semakin tinggi. Proses ini untuk dilakukan paling tidak dua kali sehari.

Waktu terbaik adalah di pagi hari, sebelum engkau bangun dari tempat tidur. Di saat engkau merasa waspada, terjaga, lakukan selama dua puluh menit. Lakukan di sana saat itu juga dengan segera, sebab ketika engkau tersadar dari tidurmu, engkau benar-benar lembut, penuh penerimaan. Ketika engkau tersadar dari tidur, engkau benar-benar segar dan dampaknya akan

semakin dalam. Ketika engkau baru tersadar dari tidur, engkau benar-benar dalam keadaan dengan pikiran paling sedikit dari sebelumnya. Karenanya beberapa celah ada di sana, di mana metode ini akan dimasukkan ke pusat dirimu yang paling dalam. Dan pagi-pagi sekali ketika engkau terbangun dan seluruh bumi terbangun, ada gelombang energi kebangkitan yang dahsyat di seluruh dunia, gunakan gelombang itu, jangan kehilangan peluang tersebut.

Semua agama-agama zaman dulu biasanya berdoa di kala subuh, ketika matahari terbit, karena naiknya matahari adalah naiknya seluruh energi di bumi. Pada saat itu engkau dengan mudah menumpang beranjaknya gelombang energi, itu akan jauh lebih mudah. Pada sore hari akan sulit, energi akan turun kembali; maka engkau akan berusaha melawan arus. Di pagi hari engkau akan bergerak bersama arus.

Engkau hanya perlu berbaring seperti engkau berbaring di tempat tidurmu, menghadap ke atas. Menjaga mata tertutup. Ketika engkau menarik nafas, visualisasikan cahaya yang begitu hebat masuk melalui kepalamu ke dalam tubuhmu, seolah-olah matahari telah terbit begitu dekat dengan kepalamu. Engkau adalah rongga yang kosong, dan cahaya keemasan mengalir dan dicurahkan ke kepalamu, dan terus, terus, mendalam, mendalam, dan keluar menembus melalui jari-jari kakimu. Ketika engkau menarik nafas, lakukan visualisasi/bayangkan ini. Cahaya emas akan membantu. Ini akan membersihkan seluruh tubuhmu dan akan membuatmu benar-benar penuh kreativitas. Ini adalah energi maskulin.

/-----/

Dalam falsafah Orang Bali adalah sangat penting untuk menempatkan posisi kepala menghadap ke arah timur saat tidur, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah menyerap energi yang dipancarkan oleh matahari saat ia terbit, sebagaimana tanaman yang diletakkan di dalam ruangan atau di bawah kerindangan, ujungnya akan selalu tumbuh mencari arah sinar matahari.

/-----/

Dan ketika engkau mengeluarkan nafas, visualisasikan/bayangkan hal lain: kegelapan masuk melalui jari-jari kakimu, sebuah sungai besar yang gelap masuk melalui jari-jari kaki, datang dan pergi keluar dari kepala. Lakukan dengan lambat, bernafas dengan dalam sehingga engkau dapat memvisualisasikannya. Ini adalah energi feminin. Ini akan meringankanmu, itu akan membuatmu menerima, itu akan menenangkanmu, itu akan memberikanmu istirahat. Lakukan dengan sangat lambat, dan keluar dari tidurmu engkau memiliki nafas yang sangat dalam dan pelan, karena tubuh telah beristirahat, santai.

Waktu terbaik kedua adalah ketika engkau akan kembali tidur, di malam hari. Berbaringlah di tempat tidur, bersantai selama beberapa menit. Ketika engkau mulai merasa bahwa sekarang engkau ragu-ragu, tidak mengetahui dengan jelas antara tidur dan terjaga, di tengah-tengah keadaan yang seperti itu, mulai lagi prosesnya. Lakukan selama dua puluh menit. Jika engkau melakukannya hingga tertidur, itu adalah yang terbaik, karena dampaknya akan tetap berada di alam bawah sadar dan akan terus bekerja.

Jika engkau melakukan metode sederhana ini selama tiga bulan, engkau akan terkejut - tidak perlu untuk menekan atau mengekang, transformasi/perubahan telah mulai terjadi.

Teknik #3 Menunggu Matahari Terbit



Gambar 2 : Osho di taman di asram Pooona India

Lima belas menit sebelum matahari terbit, ketika langit menjadi agak terang, tunggu saja dan saksikan seperti menunggu orang tercinta : begitu tegang, amat dalam, dalam penantian, penuh harapan dan antusias – namun tetap hening. Dan biarkan saja mataharinya terbit dan teruslah menyaksikan. Tidak perlu melotot; engkau dapat mengedipkan matamu . Secara bersamaan milikilah perasaan bahwa sesuatu di dalam dirimu juga terbit.

Ketika matahari terbit di cakrawala, mulailah merasakan bahwa ia sangat dekat dengan pusarmu (di perut). Ia muncul di sana; dan di sini, di dalam pusar, ia muncul, muncul, perlahan-lahan. Matahari terbit di sana, dan di sini sebuah titik cahaya di dalam mulai terbit. Lakukan hanya sepuluh menit. Kemudian tutup matamu.

Ketika pertama kali engkau melihat matahari dengan mata terbuka itu akan menciptakan gambar, sehingga ketika engkau menutup mata, engkau dapat melihat matahari menyilaukan di dalam.

Dan ini akan benar-benar mengubahmu.

Teknik #4 Memuja Matahari Terbit

“Ini adalah seni dari seluruh Meditasi: bagaimana menjadi mendalam dalam bertindak, bagaimana untuk melepaskan pikiran, dan bagaimana mengkonversi/merubah energi yang tadinya bergerak ke arah pikiran menjadi bergerak menuju kesadaran.”

Bangun jam lima sebelum matahari terbit dan selama setengah jam hanya bernyanyi, bersenandung, mengerang, merintih. Suara ini tidak perlu memiliki arti; ia harus eksistensial (apa pun yang ingin diucapkan pada saat itu - ed), tanpa makna. Engkau harus menikmatinya, itu saja - itulah maknanya. Engkau harus bergoyang. Biarkan menjadi pujian untuk matahari terbit dan hanya berhenti ketika matahari telah terbit.

Hal itu akan menjaga irama tertentu dalam dirimu sepanjang hari. Engkau akan menyesuaikan diri dari sangat pagi dan engkau akan melihat bahwa hari ini memiliki kualitas yang berbeda; engkau lebih penuh kasih, lebih peduli, lebih welas asih, lebih ramah - tanpa kekerasan, tanpa amarah, lebih tidak ambisius, lebih tidak egois.

Teknik #5 Berlari, Jogging and Berenang

Merupakan hal yang alami dan mudah untuk tetap terjaga saat engkau berada dalam gerakan. Ketika engkau hanya duduk diam menjadi tertidur adalah hal yang alami. Ketika engkau berbaring di tempat tidur sangat sulit untuk tetap terjaga karena seluruh situasi membantumu untuk tertidur. Tapi dalam gerakan secara alami engkau tidak bisa tertidur, engkau menjadi lebih terjaga. Satu-satunya masalah adalah gerakan ini dapat menjadi mekanis (kebiasaan, tanpa kesadaran).

Belajar untuk mencairkan tubuh, pikiran dan jiwa. Cari tahu cara di mana engkau dapat menjadi sebagai satu kesatuan.

Hal ini terjadi berkali-kali pada pelari. Mungkin tidak terpikir olehmu bahwa berlari menjadi sebuah meditasi, tetapi pelari kadang-kadang telah merasakan pengalaman meditasi yang luar biasa. Dan mereka terkejut, karena mereka tidak mencari hal itu – siapa yang menyangka bahwa pelari akan mengalami hadirat Tuhan? Tetapi hal itu telah terjadi. Dan sekarang, berlari menjadi jenis meditasi baru.

Hal ini dapat terjadi saat berlari. Jika engkau sudah pernah menjadi seorang pelari, jika engkau telah menikmati berlari di pagi hari saat udara masih segar dan muda dan seisi dunia kembali dari tidurnya, suatu kebangkitan – engkau sedang berlari dan tubuhmu berfungsi dengan indah, udara segar, dunia baru dilahirkan kembali dari kegelapan malam, semuanya bernyanyi di sekitar, engkau merasa begitu hidup ... saatnya datang ketika pelarinya menghilang, dan yang ada hanya lari. Tubuh, pikiran dan jiwa mulai berfungsi bersama-sama: tiba-tiba orgasme batin terjadi.

Pelari kadang-kadang secara kebetulan telah sampai pada pengalaman keempat, *Turiya*, (tahapan mencapai kesadaran dalam tradisi Hindu di India) meskipun mereka akan kehilangannya - mereka akan berpikir bahwa karena berlari mereka menikmati saat-saat itu : bahwa itu adalah hari yang indah, tubuh sehat dan dunia itu indah, dan itu hanya suasana hati tertentu. Mereka tidak akan menyadari hal itu - tetapi jika mereka menyadari hal itu, berdasarkan pengamatanku sendiri, pelari dapat jauh lebih mudah datang mendekati meditasi dibanding yang lainnya

Berlari sangat dapat membantu, berenang sangat membantu. Semua hal ini harus diubah menjadi meditasi.

Lupakan ide lama tentang meditasi, yang hanya duduk di bawah pohon dalam posisi yoga saja lah yang disebut meditasi. Itu hanya salah satu cara, dan itu mungkin cocok untuk beberapa orang tetapi tidak cocok untuk semua. Untuk anak kecil itu bukan meditasi, itu adalah penyiksaan. Untuk seorang pemuda yang masih hidup dan bersemangat itu tekanan, paksaan, bukan meditasi.

Mulai berlari di pagi hari di jalan. Mulailah dengan setengah mil dan kemudian satu mil dan akhirnya setidaknya tiga mil. Saat berlari gunakan seluruh tubuh. Jangan berlari seperti engkau berada di dalam jaket. Berlari seperti anak kecil, menggunakan seluruh tubuh - tangan dan kaki - dan berlari. Bernafas dalam-dalam dan dari perut. Kemudian duduk di bawah pohon, istirahat, berkeringat dan membiarkan angin sejuk datang; merasa damai. Ini akan membantu sangat dalam.

Kadang-kadang hanya dengan berdiri di atas bumi tanpa sepatu dan merasakan kesejukan, kelembutan, kehangatan. Apa pun yang siap bumi berikan pada saat itu, rasakan saja dan biarkan mengalir melaluimu. Dan membiarkan energimu mengalir ke dalam bumi. Jadilah terhubung dengan bumi.



Gambar 3 : Para sannyasin berenang di kawasan Asram Poona India

Jika engkau terhubung dengan bumi, engkau terhubung dengan kehidupan. Jika engkau terhubung dengan bumi, engkau terhubung dengan tubuhmu. Jika engkau terhubung dengan bumi, engkau akan menjadi sangat sensitif dan terpusat - dan itulah yang dibutuhkan.

Jangan pernah menjadi seorang pelari yang sudah ahli; tetaplah menjadi seorang amatir, seorang pemula, sehingga kewaspadaan itu selalu ada. Jika engkau merasa kadang-kadang bahwa berlari telah menjadi otomatis (kebiasaan), Tinggalkan; cobalah berenang. Jika renang menjadi otomatis (kebiasaan), kemudian cobalah menari. Hal yang perlu diingat adalah bahwa gerakan ini hanya situasi untuk menciptakan **kesadaran**. Ketika ia menciptakan **kesadaran** maka itu baik. Jika

berhenti menciptakan kesadaran, maka itu tidak berguna lagi, rubahlah ke gerakan lain di mana engkau harus waspada lagi, jangan pernah mengizinkan kegiatan untuk menjadi otomatis.

Aku Telah Memikirkan Caranya

“Pikiran adalah duri dan semua teknik juga duri untuk mengeluarkan duri yang sebelumnya.”

Pikiran sangat serius, dan meditasi benar-benar tidak serius. Ketika aku mengatakan ini engkau mungkin bingung, karena orang-orang terus berbicara tentang meditasi sangat serius. Tapi meditasi bukanlah hal yang serius. Hal ini sama seperti bermain - tidak serius. Tulus, tapi tidak serius. Ini bukan sesuatu seperti pekerjaan; meditasi lebih seperti bermain. Bermain bukanlah kegiatan. Bahkan saat aktif, itu bukan kegiatan. Bermain hanya kesenangan. Kegiatan ini tidak akan menuju ke mana-mana; tanpa motif, tanpa pamrih. Sebaliknya, ini hanyalah murni energi yang mengalir.

Tetapi hal ini menjadi sulit, karena kita begitu terlibat dalam kegiatan. Kita selalu begitu aktif sehingga kegiatan telah menjadi obsesi yang mengakar. Bahkan saat tidur kita aktif. Bahkan ketika kita berpikir tentang bersantai kita tetap aktif. Kita bahkan membuat relaksasi sebagai suatu kegiatan; kita mengeluarkan upaya untuk bersantai. Ini tidak masuk akal! Tapi itu terjadi karena kebiasaan pikiran yang seperti robot.

Jadi apa yang harus dilakukan? Hanya tanpa aktivitas yang membawamu ke pusat bathinmu, tetapi pikiran

tidak bisa membayangkan bagaimana menjadi tidak aktif. Jadi apa yang harus dilakukan?

Aku telah menemukan caranya. Dan caranya adalah untuk menjadi aktif dengan sangat ekstrim sehingga kegiatan itu menjadi bagaikan terhenti; menjadi begitu aktif hingga pikiran yang mendambakan untuk terus aktif dapat terpental keluar dari sistemmu. Maka kemudian, setelah katarsis (terkocok) yang mendalam, engkau bisa tumpah ke dalam sesuatu yang tanpa aktivitas, dan mengalami sekilas dari keadaan tanpa usaha.

Setelah engkau mengetahui keadaan ini, engkau dapat pindah ke dalamnya tanpa usaha. Setelah engkau memiliki perasaan itu - bagaimana menjadi hanya di *SINI DAN SEKARANG*, tanpa melakukan apa-apa, engkau dapat pindah ke dalamnya setiap saat; di mana pun, engkau bisa tetap berada di dalamnya. Pada akhirnya, di luar engkau bisa begitu aktif namun di dalam batinmu yang terdalam engkau begitu tenang tanpa aktifitas.

Metode *Katarsis* (pengurasan/pencahar) adalah penemuan modern. Di jaman sang Buddha, meditasi katarsis tidak diperlukan karena orang-orang tidak begitu ditekan, tidak terlalu mengekang. Orang-orang benar-benar alami, orang menjalani kehidupan primitif - tidak beradab, hidup spontan. Jadi *Vipassana*, *Vipassana* berarti Pandangan Terang - diberikan oleh Buddha langsung kepada orang-orang. Tapi sekarang engkau tidak bisa langsung ke *Vipassana*. Dan para guru yang mengajar langsung ke *Vipassana* bukanlah guru untuk abad ini; mereka dua ribu tahun ke belakang. Ya, kadang-kadang mereka dapat membantu satu atau dua

orang dari seratus orang, tapi ia tidak bisa berbuat banyak. Aku memperkenalkan metode *Katarsis*, sehingga apa yang telah dilakukan peradaban ini padamu bisa dibatalkan, dapat dibersihkan, sehingga engkau menjadi primitif lagi. Dari keprimitifan itu, dari kepolosan sejati dan utama, pemahaman/kebijaksanaan bisa diperoleh dengan mudah.

“Seorang penebang kayu, tukang batu tidak perlu melakukan Meditasi Pencahar (Meditasi Katarsis) - sepanjang hari mereka melakukannya. Tapi untuk manusia modern banyak hal telah berubah.”

/-----/
Katarsis adalah istilah yang pertama kali digunakan oleh para filsuf Yunani yang berarti, pengurangan, pembersihan, atau penyucian Beban-beban mental, atau Tekanan-tekanan mental seseorang biasanya menggunakan metode terapi psikologis.

Sebagian besar teknik yang diajarkan di buku ini adalah persiapan untuk masuk ke Meditasi yang lebih mendalam seperti Vipassana, Zazen, Whirling dll namun jangan sepelekan persiapan, persiapan ini sama pentingnya dengan meditasi bahkan persiapan adalah bagian dari meditasi itu sendiri, seperti perjalanan ke ruang angkasa luar, bayangkan jika Pesawat ruang angkasa berangkat tanpa persiapan? Demikian juga meditasi adalah perjalanan menuju ruang angkasa di dalam diri kita, jadi jangan sepelekan persiapan. Sebab persiapan merupakan setengah dari perjalanan itu sendiri.

/-----/

Teknik #6 Dynamic Meditation (Meditasi Dinamis)

Merupakan Meditasi pagi di ashram OSHO di Poona India

Ketika tidur berakhir, seluruh alam menjadi hidup; malam telah berlalu, kegelapan tak ada lagi, matahari segera datang, dan semuanya menjadi sadar dan terjaga. Ini adalah meditasi di mana engkau harus terus waspada, awas, terjaga, sadar, apapun yang engkau lakukan. Tetaplah menjadi penyaksi (yang menyaksikan; merujuk pada keadaan pikiran/batin). Jangan tersesat.

Sangat mudah untuk tersesat. Sementara engkau bernafas engkau bisa melupakannya. Engkau bisa menjadi begitu menyatu dengan pernapasan sehingga engkau bisa lupa untuk menyaksikan. Tapi kemudian engkau kehilangan tujuan utamanya. Bernapaslah secepat dan sedalam mungkin, bawa seluruh energimu ke sana, tapi tetaplah menjadi penyaksi. Mengamati apa yang terjadi, seolah-olah engkau hanya penonton, seolah-olah semuanya terjadi pada orang lain, seolah-olah semua yang terjadi dalam tubuh dan kesadaran begitu terpusat dan lihatlah. Penyaksian ini harus dilakukan pada ketiga tahapan. Dan ketika semuanya berhenti, dan pada tahapan ke empat engkau telah menjadi benar-benar tidak aktif, beku, maka kewaspadaan akan menghampiri puncaknya.

Meditasi Dinamis berlangsung satu jam dan dalam lima tahap. Ini dapat dilakukan sendiri, tetapi energi akan lebih kuat jika dilakukan dalam kelompok. Ini adalah pengalaman individu sehingga engkau harus tetap menyadari orang lain di sekitarmu dan menjaga

matamu sepenuhnya tertutup, sebaiknya menggunakan penutup mata. Cara terbaik adalah dalam keadaan perut kosong dan memakai pakaian longgar, pakaian yang nyaman.

Tahap Pertama: 10 menit

Bernapaslah secara berantakan/kacau melalui hidung, berkonsentrasilah pada pernafasan keluar. Tubuh akan mengurus nafas masuk. Lakukan ini secepat dan sekeras mungkin yang engkau bisa - dan kemudian sedikit lebih keras, sampai engkau benar-benar menjadi pernapasan. Gunakan gerakan tubuh alamimu untuk membantumu untuk membangkitkan energimu. Rasakan bangkitnya, tapi jangan biarkan ia berlalu selama tahap pertama.

Tahap Kedua: 10 menit.

Meledaklah! Lepaskan segala sesuatu yang perlu dibuang. Jadilah benar-benar gila, menjerit, berteriak, menangis, melompat, goyang, menari, menyanyi, tertawa, membuang diri di sekitar. Jangan menahan apapun, terus gerakkan seluruh tubuhmu. Sedikit akting seringkali membantumu untuk memulai. Jangan pernah membiarkan pikiranmu mengganggu apa yang terjadi. Jadilah Total.

Tahap ketiga: 10 menit.

Dengan lengan terangkat, melompat-lompat berteriak

mantra 'HOO! HOO! HOO!' Sedalam mungkin. Setiap kali engkau mendarat, di telapak kakimu, biarkan suara palu mendentum jauh ke pusat seksual. Berikan semua yang engkau miliki, bersihkan dirimu secara total.

Tahap Keempat: 15 menit.

Berhenti! Segera buat dirimu beku entah engkau sedang dalam posisi apapun. Jangan menyesuaikan tubuhmu dengan cara apapun. Batuk, gerakan, sesuatu yang akan menghilangkan aliran energi dan semua yang sudah dilakukan jadi sia-sia. Jadilah saksi untuk segala sesuatu yang terjadi padamu.

Kelima Tahap: 15 menit.

Rayakan dan bersukacitalah dengan musik dan tari, mengungkapkan rasa terima kasihmu pada seluruh KEBER-ADA-AN, kepada semesta. Bawalah kebahagiaan itu bersamamu sepanjang hari.

Jika ruang meditasimu tidak memungkinkanmu untuk melakukan kebisingan itu, engkau dapat melakukan alternatif diam yang ini: Daripada membuang suara, biarkan Katarsis di tahap kedua berlangsung sepenuhnya melalui gerakan tubuh. Pada tahap ketiga suara 'HOO' boleh didentumkan diam-diam di dalam dan tahap kelima dapat menjadi tarian yang penuh ekspresi.

Seseorang telah mengatakan bahwa meditasi yang kita lakukan ini tampaknya seperti kegilaan belaka. Iya, memang benar. Dan itu adalah cara untuk suatu tujuan.

Ini adalah kegilaan dengan metode; kegilaan ini dipilih secara sadar.



Gambar 4 : Para sannyasin melakukan Meditasi Dinamis

Ingat, engkau tidak bisa menjadi gila secara sukarela. Kegilaan mengambil alih dirimu. Hanya dengan demikian maka engkau dapat menjadi gila. Jika engkau menjadi gila secara sukarela, itu hal yang sama sekali berbeda. Engkau pada dasarnya dalam kendali, dan orang yang dalam kendali bahkan kegilaannya tidak akan pernah menjadi gila.

OSHO berbicara tentang beberapa reaksi yang dapat terjadi dalam tubuh sebagai akibat dari katarsis mendalam dari Meditasi Dinamis. :

Jika engkau merasa sakit, perhatikanlah hal itu, jangan melakukan apa-apa. Perhatian adalah pedang besar - itu memotong segala sesuatu. Engkau hanya memperhatikan rasa sakit.

Misalnya, engkau sedang duduk diam di bagian terakhir dari meditasi, tak bergerak, dan engkau merasa

banyak masalah dalam tubuhmu. Engkau merasa bahwa kakimu akan segera mati, ada beberapa rasa gatal di tangan, engkau merasa bahwa ada semut yang merayap di tubuhmu. Berkali-kali sudah engkau cari tapi tidak ada semut. Rayapannya ada di dalam, bukan di luar. Apa yang harus engkau lakukan? Engkau merasa kakimu akan mati? Amatilah, berikan saja perhatian totalmu pada hal itu. Engkau merasa gatal? Jangan menggaruk. Itu tidak akan membantu. Amati saja. Bahkan jangan membuka mata. Amati dari dalam hatimu, dan tunggu dan awasilah. Dalam hitungan detik, gatal-gatal akan hilang. Apapun yang terjadi - bahkan jika engkau merasa sakit, sakit parah di perut atau di kepala. Hal ini terjadi karena dalam Meditasi terjadi perubahan pada seluruh tubuh. Perubahan unsur-unsur kimia, hal-hal baru mulai terjadi dan tubuhmu dalam kekacauan.

Kadang-kadang perut akan terpengaruh, karena dalam perutmu telah ditekan banyak emosi, dan emosi-emosi itu semua diaduk. Kadang-kadang engkau akan merasa seperti muntah, mual. Kadang-kadang engkau akan merasakan sakit parah di kepala karena meditasi adalah mengubah struktur dalam otakmu. Melalui meditasi, engkau benar-benar dalam kekacauan. Segera, semuanya akan stabil. Tapi untuk saat ini, semuanya akan gelisah.

Jadi apa yang engkau lakukan? Engkau hanya melihat rasa sakit di kepala, mengamatnya. Engkau menjadi seorang penyaksi. Lupakan saja bahwa engkau lah sang pelakunya, dan kemudian, semuanya akan berakhir, dan akan mereda begitu indah dan begitu anggun yang tidak akan engkau percaya kecuali engkau mengetahuinya. Tidak hanya rasa sakit menghilang dari

kepala - karena energi yang menciptakan rasa sakit, jika diawasi, menghilang - energi yang sama yang menjadi kenikmatan. Itu adalah energi yang sama.

Rasa sakit dan rasa nikmat adalah dua dimensi dari energi yang sama. Jika engkau dapat tetap diam dan memberi perhatian pada gangguan, semua gangguan akan menghilang. Dan ketika semua gangguan menghilang, engkau tiba-tiba akan menyadari bahwa seluruh tubuhmu telah menghilang.

OSHO telah memperingatkan tentang mengubah pendekatan pengamatan untuk rasa sakit ini pada fanatisme lain. Jika gejala-gejala fisik yang tidak menyenangkan - sakit dan nyeri atau mual - bertahan lebih dari tiga atau empat hari setelah meditasi setiap hari, tidak perlu menjadi masokis (orang yang menyukai rasa sakit)- carilah nasihat medis. Hal ini berlaku untuk semua teknik meditasi OSHO. Selamat bersenang-senang!

“Ini pernah terjadi - dua anjing yang menonton orang-orang melakukan Meditasi Dinamis, dan aku mendengar satu anjing berkata kepada anjing yang lain: Ketika aku melakukan ini sang master memberiku obat cacing”

Teknik #7 Meditasi Mandala

Ini adalah teknik ampuh lainnya, *katarsis* yang menciptakan lingkaran energi hasil dari pemusatan yang alami. Ada empat tahap masing-masing 15 menit.

Tahap pertama: 15 menit

Dengan mata terbuka berlarilah di tempat, mulai perlahan-lahan dan secara bertahap, semakin cepat dan cepat. Angkat lututmu setinggi mungkin. Bernafas dalam-dalam dan merata akan menggerakkan energi di dalam. Lupakan pikiran dan lupakan tubuh. Teruskan.

Tahap Kedua: 15 menit

Duduk dengan mata tertutup, mulut terbuka dan longgar. Secara Lembut putar tubuhmu dari pinggang, seperti bulu tertiuip angin. Rasakan angin meniupmu dari sisi ke sisi, bolak-balik, berputar-putar. Ini akan membuat energimu bangkit ke pusat.

Tahap ketiga: 15 menit

Berbaring telentang, buka mata dan, dengan kepala tetap diam, putar bola mata searah jarum jam. Sapu sepenuhnya di dalam kantung mata seolah-olah engkau mengikuti jarum jam yang sangat luas, tapi secepat mungkin. Sangat penting untuk mulut tetap terbuka dan rahang santai, dan bahkan dengan nafas lembut . Ini akan membawa energimu berpusat pada mata ketiga.

Tahap keempat: 15 menit

Tutup matamu dan diamlah.

Kebutuhan akan Katarsis

“Aku tidak dapat membuatkan surga untukmu. Itu sebabnya semua teknik meditasiku dirancang untuk menciptakan neraka terlebih dahulu.”

Untuk enam puluh menit setiap hari, lupakan tentang dunia. Biarkan dunia menghilang darimu, dan engkau menghilang dari dunia. Ambillah titik balik, sebuah titik balik seratus delapan puluh derajat, dan hanya melihat ke dalam. Pada awalnya, engkau hanya akan melihat awan. Jangan khawatir tentang itu; awan-awan yang dibuat oleh pengekanganmu. Engkau akan menemukan kemarahan, kebencian, keserakahan, dan segala macam lubang hitam. Engkau telah menekannya, telah mengekangnya, sehingga hal-hal itu ada. Dan engkau mengatakan bahwa agama telah mengajarkanmu untuk menekan dan mengendalikan semua itu, sehingga semua itu ada seperti luka. Engkau telah menyembunyikan semua itu.

Itu sebabnya penekananku pertama adalah pada katarsis. Kecuali engkau melewati katarsis besar terlebih dahulu, jika tidak engkau harus melewati banyak awan. Ini akan melelahkan, dan engkau mungkin begitu sabar bahwa engkau mungkin kembali ke dunia. Dan engkau akan berkata, "Tidak apa-apa. Tidak ada lotus dan tidak ada aroma, hanya ada bau sampah. "

Engkau mengetahuinya. Ketika engkau menutup mata, dan mulai bergerak ke dalam, apa yang engkau temukan? Engkau tidak menemukan tentang daratan yang indah yang dibicarakan Buddha. Engkau menemukan neraka, penderitaan, tekanan disana,

menunggumu. Kemarahan dari banyak kehidupan terhimpun di sana. Di sana semuanya berantakan, itu sebabnya orang-orang ingin tetap berada di luar. Orang-orang ingin pergi ke bioskop, ke klub, bertemu orang-orang dan bergosip. Orang-orang ingin tetap sibuk sampai mereka lelah dan jatuh tertidur. Itulah cara hidupmu, itu gaya hidupmu.

Jadi, ketika seseorang mulai mencari ke dalam, tentu ia sangat kebingungan. Buddha mengatakan bahwa ada berkah yang hebat, aroma yang luar biasa, engkau menemukan bunga teratai yang mekar - dan aroma yang abadi. Dan warna bunga tetap sama; itu bukan fenomena perubahan. Mereka berbicara tentang surga, mereka berbicara tentang Kerajaan Allah yang ada di dalam dirimu. Dan ketika engkau masuk, engkau hanya menemukan neraka.

Engkau tidak melihat daratan Buddha tapi kamp pembantaian milik Adolf Hitler. Tentu, engkau mulai berpikir bahwa ini semua omong kosong, lebih baik untuk tetap berada di luar. Dan mengapa terus bermain dengan luka-lukamu? – lagi pula itu sakit. Dan nanah mulai mengalir keluar dari luka-luka dan itu kotor.

Tapi katarsis dapat membantu. Jika engkau melakukan katarsis, jika engkau melalui Meditasi Kacau, engkau membuang semua awan-awan gelap itu keluar, semua kegelapan itu keluar, maka *KESADARAN* menjadi lebih mudah.

Itulah alasanku mengapa aku menekankan pertama Meditasi Kacau dan kemudian Meditasi Diam, pertama Meditasi Aktif, kemudian Meditasi Pasif. Engkau dapat pindah ke pasif hanya ketika semua yang ada seperti sampah telah dibuang. Kemarahan telah dilempar keluar,

keserakahan telah dilempar keluar ... berlapis-lapis, semua itu ada di sana. Tetapi sekali engkau telah membersihkan mereka, engkau dapat dengan mudah tergelincir ke dalam. Tidak ada yang menghalangi.

Dan tiba-tiba cahaya terang dari daratan sang Buddha. Dan tiba-tiba engkau berada di dunia yang sama sekali berbeda - dunia Lotus, dunia Dhamma, dunia Tao.

Teknik #8 Memukul Bantal

Ketika engkau merasa marah, tidak perlu marah terhadap seseorang; hanya marah. Biarkan ia menjadi meditasi. Tutup ruangan, duduk sendiri, dan biarkan kemarahan datang sebanyak yang ia bisa. Jika engkau merasa ingin memukul, pukullah bantal.

Lakukan apapun yang ingin engkau lakukan; bantal tidak akan keberatan. Jika engkau ingin membunuh bantal, ambil pisau dan bunuhlah! Ini membantu, sangat membantu. Seseorang tidak pernah bisa membayangkan bagaimana bantal bisa sangat membantu. Hanya dengan memukulnya, menggigitnya, membuangnya. Jika engkau marah pada seseorang secara khusus, tulis nama mereka di atas bantal atau tempel fotonya di atasnya.

Engkau akan merasa konyol, bodoh, tetapi kemarahan memang konyol; engkau tidak dapat melakukan apa-apa tentang hal itu. Jadi biarkan saja dan nikmati seperti sebuah fenomena energi. Ia memang fenomena energi. Jika engkau tidak menyakiti siapa pun tidak ada yang salah akan hal itu, ketika engkau mencoba ini engkau akan melihat bahwa ide untuk menyakiti seseorang perlahan-lahan menghilang.

Jadikan ini praktek sehari-hari - hanya dua puluh menit setiap pagi. Kemudian coba perhatikan sepanjang

hari. Engkau akan lebih tenang, karena energi yang menjadi kemarahan telah dibuang; energi yang menjadi racun dilemparkan keluar dari sistem. Lakukan ini selama setidaknya dua minggu, dan setelah satu minggu engkau akan terkejut menemukan bahwa apa pun situasinya, kemarahan tidak akan datang. Cobalah.

Teknik #9 Terengah-engah Seperti Anjing

Hal yang sulit untuk membereskan kemarahan secara langsung karena ia telah ditekan sangat dalam. Jadi bereskanlah secara tidak langsung. Berlari akan membantu menguapkan banyak kemarahan dan banyak ketakutan. Ketika engkau berlari untuk waktu yang lama dan bernafas dalam-dalam, pikiran berhenti berfungsi dan tubuh mengambil alih.

Latihan kecil akan sangat membantu. Setiap kali seseorang menghadapkan perutnya ke bawah, perut ke bawah, entah seberapa pendek, dia bisa berjalan dan terengah-engah seperti anjing. Dia bisa membiarkan lidahnya keluar dan menggantung ke bawah, dan berjalan keliling seperti anjing dan terengah-engah.

Seluruh saluran energimu akan menjadi terbuka. Setiap kali seseorang memiliki sesuatu yang mengganjal di sana, terengah-engah bisa sangat berarti. Jika dia terengah-engah selama setengah jam, kemarahannya akan mengalir sangat indah. Seluruh tubuhnya akan terlibat di dalamnya.

Jadi, engkau dapat sesekali mencoba ini di kamar. Engkau dapat menggunakan cermin dan menggeram dan menggonggonglah di sana. Dalam waktu tiga minggu, engkau akan merasa hal yang terjadi sangat-sangat

mendalam. Setelah kemarahan menjadi santai, berlalu, engkau akan merasa bebas.

OSHO Indonesia

Musik dan Tarian

“Meditasi Dimulai dengan Katarsis dan diakhiri dengan perayaan ”

MUSIK adalah meditasi, meditasi yang mengkristal dalam dimensi tertentu. Meditasi adalah musik, musik yang melebur ke keadaan yang melampaui segala dimensi. Musik dan meditasi bukanlah dua hal yang berbeda.

Jika engkau menyukai musik, engkau menyukainya hanya karena ketika ada musik entah bagaimana engkau merasa meditasi terjadi. Engkau diserap olehnya, engkau menjadi mabuk di dalamnya. Sesuatu yang tak diketahui mulai turun dan berada di sekelilingmu. Tuhan mulai berbisik. Jantungmu berdetak dalam irama yang berbeda, satu selaras dengan alam semesta. Tiba-tiba engkau berada dalam orgasme yang mendalam dengan segala sesuatu, dengan seluruh alam semesta. Suatu tarian yang lembut masuk ke dalam dirimu, dan pintu yang selama ini terus tertutup mulai terbuka. Angin segar berputar melewatimu; debu dari masa yang berabad-abad yang menempel padamu tertiuap dan pergi. Engkau merasa seolah-olah sedang mandi, mandi spiritual; engkau telah berada di bawah pancuran - bersih, segar, kembali murni.

“Meditasi adalah kehidupan. Tidak berada dalam meditasi berarti tidak hidup.”

(Antara Jam 06:00 sd 11:00)

Musik adalah meditasi; meditasi adalah musik. Ini adalah dua pintu untuk mendekati keadaan atau fenomena yang sama.

Teknik#10 Tarian Sufi

- Perayaan harian pagi di ashram

Jika seorang yang marah berpartisipasi pada tarian Sufi, tariannya akan memiliki kemarahan di dalamnya. Engkau dapat mengamati orang-orang, dan engkau dapat melihat tarian mereka memiliki kualitas yang berbeda. Ada yang menari seperti amarah; kemarahan meresap lewat tariannya, melalui gerakannya. Ada yang menari dengan anggun, dialiri oleh cinta, semacam keanggunan. Ada yang menari penuh kasih sayang di dalamnya. Ada yang menari dengan penuh kenikmatan (ekstasi) dalam tariannya. Ada yang hanya basi dan membosankan; ia hanya membuat gerakan kosong, tidak ada yang menari di dalam dirinya – mekanis. Coba perhatikan. Mengapa berbeda? - Karena mereka membawa berbagai lapisan represi/tekanan/beban yang dikekang, yang disembunyikan.



Gambar 5 : Sannyasin melakukan Tarian Sufi Di taman

Ketika engkau menari, kemarahanmu akan menari jika ia ada. Kemana lagi ia bisa pergi? Semakin engkau menari, maka ia juga akan semakin menari. Jika engkau penuh dengan cinta, ketika engkau mulai menari, cintamu akan mulai meluap - cintamu akan menari di sekitarmu, di seluruh ruang. Tarianmu akan menjadi tarianmu, tarianmu akan berisi seluruh dirimu. Jika engkau tertekan/mengekang secara seksual, maka seks akan meluap ketika engkau menari.

Engkau harus berangkat melalui katarsis terlebih dahulu, engkau tidak bisa berangkat langsung. Hanya apabila semua racun telah pergi, dan asap telah menghilang, maka engkau dapat menemukan pemahaman atau kebahagiaan dalam metode seperti tarian Sufi.

/-----/
Intruksi lengkap tentang bagaimana melakukan Tarian

Sufi dijelaskan pada bagian meditasi malam, dengan judul Whirling Meditation atau Meditasi Berputar.

/-----/

“Inilah kualitas Meditasi. Seseorang yang Benar-benar meditatif adalah penuh canda; hidup adalah menyenangkan baginya, hidup adalah leela (leela adalah bermain dalam bahasa sansekerta), bermain. Dia sangat menikmatinya, ia tidak serius, dia santai.”

“Jutaan orang kehilangan meditasi karena meditasi telah diartikan pada konotasi yang salah. Ia terlihat sangat serius, terlihat suram, seperti sesuatu dari gereja (ortodoks) di dalamnya; tampak seolah-olah ia hanya untuk orang-orang yang mati atau hampir mati, yang suram, serius, memiliki wajah yang kaku – yang telah kehilangan pesta, kesenangan, canda, dan perayaan.”

Teknik #11 Meditasi Nataraj

Teknik ini sering dipilih sebagai meditasi malam di kamp-kamp meditasi bulanan.

Nataraj adalah tari sebagai Meditasi Total. Ada tiga tahap, seluruhnya berlangsung selama 65 menit.

Tahap pertama: 40 menit

Dengan mata tertutup menarilah seakan merasa dikuasi atau dikendalikan oleh sesuatu yang lebih tinggi. Biarkan alam bawah sadarmu mengambil alih sepenuhnya. Jangan mengontrol gerakanmu atau jadilah saksi atas apa yang terjadi. Jadilah dalam tarian secara total.

Tahap Kedua: 20 menit

Tetaplah dengan mata tertutup, segera berbaring. Diam dan hening.

Tahap ketiga: 5 menit

Menarilah dalam perayaan dan nikmati.

Lupakan penari, pusat dari ego; jadilah tarian. Itulah meditasi. Menari dengan begitu mendalam sehingga engkau lupa sepenuhnya bahwa engkau sedang menari dan mulailah merasakan bahwa engkau adalah tarian. Pemisahan antara tarian dan penari harus dihilangkan; maka dengan begitu tarian itu menjadi meditasi. Jika pemisahan masih ada, maka itu adalah olahraga: bagus, sehat, tetapi tidak dapat dikatakan spiritual. Hanya sebuah tarian biasa. Tarian sendiri memang bagus-selama tarian itu berlangsung, itu bagus. Setelah itu, engkau akan merasa segar, muda. Tapi itu belum dapat

disebut meditasi. Penari harus lenyap ke dalam tarian, sampai yang ada hanya tarian.

Jadi apa yang harus dilakukan? Jadilah benar-benar dalam tarian, karena pemisahan dapat terjadi hanya jika engkau tidak total, tidak sepenuhnya berada di dalam tarian. Jika engkau berdiri di samping dan melihat tarianmu sendiri, pemisahan itu akan ada: engkau penari dan engkau menari. Kemudian menari hanya sebuah kegiatan/tindakan, sesuatu yang engkau lakukan; tarian itu bukan seluruh dirimu, seluruh jiwamu. Jadi terlibatlah dengan total; menyatulah di dalamnya. Jangan berdiri di pinggir, jangan menjadi penonton. Berpartisipasilah!

Biarkan tarian mengalir dengan caranya sendiri; jangan memaksa. Sebaliknya, ikuti, biarkan ia terjadi. Itu bukanlah sesuatu yang engkau lakukan tapi itu adalah sesuatu yang terjadi. Tetap dalam suasana pesta. Engkau tidak melakukan sesuatu yang sangat serius; engkau hanya bermain, bermain dengan energi kehidupanmu, bermain dengan bioenergimu, biarkan ia bergerak dengan caranya sendiri. Sama seperti angin bertiup dan arus sungai - engkau mengalir dan tertiuip. Rasakanlah.

Dan jadilah penuh canda. Selalu ingat kata ini 'bermain' - Bagiku, itu sangat mendasar. Di negeri ini (India) kita sebut seluruh ciptaan Tuhan sebagai *leela* (permainan) – Tuhan bermain. Tuhan tidak menciptakan dunia; semua ini adalah candanya.

"Meditasi diperlukan hanya karena engkau tidak memilih untuk menjadi bahagia. Jika engkau telah memilih untuk menjadi bahagia tidak perlu untuk meditasi apapun. Meditasi adalah obat. Jika engkau sakit, maka obat-obatan dibutuhkan. Buddha tidak

perlu meditasi . Setelah engkau mulai memilih kebahagiaan, sekali engkau telah memutuskan bahwa engkau harus bahagia, maka tidak ada meditasi yang diperlukan. Kemudian meditasi mulai terjadi dengan sendirinya. Meditasi fungsinya adalah untuk menjadi bahagia. Meditasi mengikuti orang yang bahagia seperti bayangan. Dimanapun ia pergi, apapun yang ia lakukan, ia dalam keadaan meditasi (meditatif)."

Teknik #12 Kirtan

Jangan menjadikan agama terlalu serius. Engkau bisa menyanyi dan menari di dalamnya; wajah yang kaku tidak diperlukan. Kita telah hidup terlalu lama dengan wajah yang kaku. Jika engkau melihat wajah Tuhan yang dulu itu menyedihkan. Ini menciptakan kebosanan. Sekarang kita perlu Tuhan yang menari dan tertawa.

Engkau harus menari dalam suasana hati yang gembira. Semua energi hidupmu akan mengalir, tertawa, bernyanyi. Merayakan kehidupan.

Sebagai teknik meditasi, Kirtan memiliki tiga tahapan masing-masing 20 menit.

Tahap pertama 20 menit

Dengan mata tertutup, menari, menyanyi dan bertepuk tangan. Jadilah benar-benar terlibat di dalam nyanyian itu.

Tahap Kedua 20 menit

Berbaringlah, hening dan diam.

Tahap ketiga 20 menit

Menari dan bernyanyi lagi dengan total dan bebas. Lenyapkan dirimu.

Meditasi bukanlah sesuatu yang engkau lakukan di pagi hari dan engkau selesai dengannya, Meditasi adalah sesuatu yang harus terus engkau jalani setiap saat dalam hidupmu. Berjalan, tidur, duduk, berbicara, mendengarkan – ia harus menjadi semacam iklim. Seseorang yang santai tetap berada di dalam meditasi. Seseorang yang terus meninggalkan masa lalu selalu meditatif. Jangan pernah bertindak dari kesimpulan; kesimpulan itu adalah pengkondisianmu, prasangkamu, keinginanmu, ketakutanmu, dan semuanya. Singkatnya, Engkau berada di sana! (di masa lalu)

ENGKAU berarti masa lalumu. *ENGKAU* berarti semua pengalamanmu dari masa lalu. Jangan biarkan orang yang sudah mati mengatur yang masih hidup, jangan biarkan masa lalu mempengaruhi saat sekarang, jangan izinkan kematian mengalahkan hidupmu- itulah Meditasi. Singkatnya, dalam meditasi engkau tidak ada. orang mati tidak mengendalikan orang yang hidup.

Hidup di saat ini

Ketika engkau masuk lebih dalam ke dalam meditasi waktu akan menghilang. Ketika meditasi telah benar-benar mekar, waktu tidak akan ditemukan. Hal ini terjadi secara bersamaan: ketika pikiran menghilang, waktu menghilang. Oleh karena itu, berabad-abad, para mistikus telah mengatakan bahwa waktu dan pikiran hanyalah dua sisi dari satu mata uang yang sama. Pikiran tidak bisa hidup tanpa waktu dan waktu tidak bisa hidup tanpa pikiran. Waktu adalah cara bagi pikiran untuk tetap

ada.

Oleh karena itu semua Buddha telah menegaskan, "*HIDUP DI SAAT INI.*" Untuk hidup di saat ini adalah Meditasi; menjadi hanya "*DI SINI SEKARANG*" adalah Meditasi. Mereka yang hanya "*DI SINI SEKARANG*" sedang bersamaku dalam Meditasi. Inilah Meditasi – Burung tekukur memanggil dari jauh dan pesawat lewat dan burung gagak dan burung-burung dan semua diam dan tidak ada gerakan di dalam pikiran. Engkau tidak berpikir tentang masa lalu dan engkau tidak berpikir tentang masa depan. Waktu telah berhenti. Dunia telah berhenti.

Menghentikan dunia adalah seni seluruh meditasi. Dan hidup di saat ini adalah untuk hidup dalam kekekalan. Untuk menikmati *MOMENT SAAT INI* dengan tanpa gagasan, tanpa pikiran, adalah untuk mencicipi keabadian.

Teknik Untuk Kehidupan Sehari-hari

Jika engkau tidak menjadikan kehidupan sehari-hari sebagai metode untuk meditasi, meditasimu pasti akan menjadi suatu pelarian.

Teknik #13 Berhenti!

Mulailah melakukan metode yang sangat sederhana setidaknya enam kali sehari. Dibutuhkan hanya setengah menit sehingga tiga menit sehari. Ini adalah meditasi terpendek di dunia! Tetapi engkau harus melakukannya tiba-tiba - itulah intinya.

Berjalan di jalan - tiba-tiba engkau ingat. Berhenti sendiri, menghentikan diri sepenuhnya, tidak ada gerakan. Beradalah pada *MOMEN SAAT INI* selama setengah menit. Apapun situasinya, berhenti total dan sadari apapun yang terjadi. Kemudian mulai bergerak lagi. Enam kali sehari. Engkau dapat melakukan lebih dari enam tapi tidak kurang - ini akan membawa banyak pembukaan. Ini harus dilakukan secara tiba-tiba.

Jika engkau menjadi sadar pada *MOMEN SAAT INI* secara tiba-tiba, perubahan energi secara keseluruhan. Keberlanjutan yang terjadi di pikiran berhenti. Dan itu begitu tiba-tiba sehingga pikiran tidak dapat membuat pikiran baru dengan segera. Ia membutuhkan waktu; pikiran itu bodoh.

Di mana saja, saat engkau ingat, berikan sentakan pada seluruh kehadiranmu dan berhenti. Tidak hanya engkau yang akan menjadi sadar. Segera engkau akan merasa bahwa orang lain telah menyadari energimu - bahwa sesuatu telah terjadi; sesuatu dari yang tidak diketahui merasukimu.

Teknik #14 Bekerja sebagai Meditasi

Setiap kali engkau merasa bahwa engkau tidak berada dalam suasana hati yang baik dan engkau tidak merasa baik dalam pekerjaan, sebelum mulai bekerja, hanya untuk lima menit, hembuskan nafas dalam-dalam. Rasakan nafas yang keluar bahwa engkau membuang suasana hatimu yang kurang baik dan engkau akan terkejut, dalam waktu lima menit engkau akan tiba-tiba kembali normal dan energi yang rendah akan hilang, suasana gelap tidak lagi ada.



Gambar 6 : Sannyasin bekerja di kebun sayur di Rajneeshpuram Oregon USA

Jika engkau dapat mengubah pekerjaanmu ke dalam meditasi, itu hal terbaik. Maka meditasi tidak pernah bertentangan dengan hidupmu. Apapun yang engkau lakukan bisa menjadi meditatif. Meditasi bukan sesuatu yang terpisah; meditasi adalah bagian dari kehidupan. Hal ini sama seperti pernapasan: seperti halnya engkau bernafas masuk dan keluar, engkau juga bermeditasi.

Dan itu hanya pergeseran penekanan; tidak banyak yang harus dilakukan. Hal-hal yang telah engkau lakukan dengan sembarangan, mulailah melakukan dengan hati-hati. Hal-hal yang telah engkau lakukan untuk memperoleh hasil, misalnya, uang ... itu tidak apa-apa, tetapi engkau dapat membuatnya menjadi hal tambahan. Tidak ada masalah dengan uang dan jika pekerjaanmu memberikan uang, bagus; uang adalah salah satu kebutuhan, tetapi ia bukan segalanya. Dan jika engkau bisa memperoleh lebih banyak kesenangan,

tanpa mengeluarkan uang mengapa melewatkannya? Lagi pula gratis.

Engkau tetap akan melakukan pekerjaanmu entah engkau menyukainya atau tidak, jadi hanya dengan membawa cinta ke dalamnya engkau akan menuai lebih banyak hal, jika tidak engkau akan melewatkannya.

Siapa pun yang terlibat dalam karya kreatif (faktanya semua pekerjaan memerlukan kreativitas) dapat membuat kehidupan mereka menjadi meditasi, dalam cara OSHO menjelaskan berikut jawaban pertanyaan dari seorang pelukis.

Seni adalah meditasi; aktivitas apa saja akan menjadi meditasi jika engkau lenyap ke dalam aktivitas tersebut, jadi jangan hanya menjadi seorang teknisi. Jika engkau hanya seorang teknisi maka lukisan tidak akan pernah menjadi meditasi, engkau harus larut total ke dalamnya, liar ke dalamnya, benar-benar lenyap, tidak tahu kemana engkau akan pergi, tidak tahu apa yang engkau lakukan, tidak tahu siapa dirimu.

Keadaan 'tidak tahu' ini akan menjadi meditasi; biarkan itu terjadi. Lukisan tidak harus dilukis tetapi hanya dibiarkan terjadi- dan maksudku bukan berarti bahwa engkau tetap malas-malasan, tidak, maka hal itu tidak akan pernah terjadi. Ia harus mengendaraimu, engkau harus sangat-sangat aktif namun tidak melakukannya. Itulah ketangkasan, itulah keseluruhan intinya: engkau harus aktif, namun tidak menjadi seorang pelaku.

Datangi kanvasmu. Selama beberapa menit bermeditasilah, hanya duduk diam di sana di depan kanvas. Hal ini harus menjadi seperti mencorat-coret dengan otomatis. Engkau mengambil pena di tanganmu dan engkau duduk diam-diam dan tiba-tiba engkau merasakan sentakan di tangan dan itu bukan engkau yang telah melakukannya, engkau tahu bahwa dirimu tidak melakukan hal itu. Engkau hanya menunggu untuk itu. Sentakan datang dan tangan mulai bergerak, sesuatu mulai terjadi.

Begitulah seharusnya engkau memulai lukisanmu. Beberapa menit meditasi, jadilah hadir dan benar-benar ada disana. Apapun yang akan terjadi engkau akan membiarkannya untuk terjadi. Engkau akan membawa semua keahlianmu untuk membiarkan hal itu terjadi.

Ambil kuas dan mulai. Mulai perlahan-lahan pada awalnya, sehingga engkau tidak membawa dirimu ke dalamnya. Lakukan perlahan-lahan. Biarkan subjek mulai mengalir melalui dirimu pada kemauannya sendiri dan kemudian lenyaplah di dalamnya. Dan jangan memikirkan hal lain. Seni haruslah untuk seni, maka itu adalah meditasi. Tidak ada motif yang harus dibiarkan untuk masuk ke dalamnya. Dan aku tidak mengatakan bahwa engkau tidak boleh menjual lukisanmu atau engkau tidak akan memamerkannya, itu benar-benar tidak masalah tapi itu adalah hasil sampingan. Itu bukan motif. Seseorang butuh makan sehingga ia harus menjual lukisannya, tapi adalah hal yang menyakitkan untuk menjualnya; hampir seperti menjual anak sendiri. Tapi ia butuh jadi tidak masalah. Engkau merasa sedih, tapi itu bukan motifnya; engkau tidak melukis untuk berjualan. Tapi ia telah terjual - itu adalah hal lain - tetapi

motifnya tidak ada, jika tidak engkau akan tetap seorang teknisi.

Engkau harus menghilang. Engkau tidak perlu tetap berada di sana, engkau benar-benar harus lenyap ke dalam lukisanmu, dalam tarianmu, ke pernapasan, dalam bernyanyi. Dalam apapun yang engkau lakukan engkau harus lenyap sepenuhnya tanpa kontrol.

Teknik #15 Meditasi untuk Jet-Set (Orang yang sering bepergian dengan pesawat)

“Sains sekarang membutuhkan meditator yang hebat, jika tidak bumi ini dikutuk untuk hancur”

Engkau tidak dapat menemukan situasi yang lebih baik untuk bermeditasi daripada saat terbang pada ketinggian yang tinggi. Semakin tinggi ketinggian, lebih mudah untuk meditasi. Oleh karena itu, selama berabad-abad, meditator telah pindah ke Himalaya untuk menemukan ketinggian.



Gambar 7 : Air Rajneesh milik Kota Mandiri Rajneeshpuram, Oregon USA

Ketika gravitasi kurang dan bumi sangat jauh, banyak tarikan bumi yang amat jauh. Engkau berada

jauh dari masyarakat yang rusak yang dibuat oleh manusia. Engkau dikelilingi oleh awan dan bintang-bintang dan bulan dan matahari dan ruang yang luas. Jadi lakukan satu hal: mulai merasa menjadi satu dengan hamparan ruang yang luas itu, dan lakukan dalam tiga langkah.

Langkah pertama adalah: selama beberapa menit berpikirlah bahwa engkau menjadi lebih besar ... engkau mengisi seluruh pesawat

Lalu langkah kedua: mulai merasa bahwa engkau menjadi lebih besar, lebih besar dari pesawat, sebenarnya pesawat sekarang ada dalam dirimu.

Dan langkah ketiga: merasa bahwa engkau telah diperluas ke seluruh langit. Sekarang awan ini yang bergerak, dan bulan dan bintang-bintang, mereka bergerak dalam dirimu: engkau luas, tak terbatas.

Perasaan ini akan menjadi meditasimu, dan engkau akan merasa benar-benar santai dan tidak-tegang

"Meditasi bukanlah sebuah perjalanan dalam ruang atau perjalanan dalam waktu, tetapi kebangkitan seketika"

Inilah rahasianya :

'De-Otomatisasi' (Tidak Otomatis)

Jika kita dapat membuat kegiatan kita tidak otomatis, maka seluruh kehidupan menjadi meditasi. Maka setiap hal kecil, mandi, memakan makananmu, berbicara dengan temanmu, menjadi meditasi. Meditasi adalah kualitas; dapat dibawa pada apa saja. Meditasi bukan

tindakan tertentu. Orang berpikir seperti itu, mereka berpikir meditasi adalah tindakan tertentu - ketika engkau duduk menghadap ke timur, engkau mengulangi mantra tertentu, engkau membakar dupa, engkau melakukan ini dan itu pada waktu tertentu dengan cara tertentu dengan gerakan tertentu. Meditasi tidak ada hubungannya dengan semua hal. Itu semua cara untuk menjadi otomatis dan meditasi adalah melawan otomatisasi.

Jadi, jika engkau dapat tetap *WASPADA/TERJAGA* setiap aktivitas adalah meditasi, setiap gerakan akan sangat membantumu

Teknik #16 Meditasi Merokok ala OSHO

Seorang pria datang kepadaku. Dia telah menderita kecanduan merokok selama tiga puluh tahun; ia sakit dan dokter mengatakan, "anda tidak akan pernah sehat jika tidak berhenti merokok." Tapi dia adalah seorang perokok kronis; dia tidak bisa menahannya. Dia telah mencoba — bukannya ia tidak mencoba - ia telah berusaha keras, dan ia banyak menderita karena mencoba; tapi hanya untuk satu hari atau dua hari, dan kemudian lagi dorongan untuk merokok datang begitu pesat, hal itu membawanya pergi. Sekali lagi ia akan jatuh ke dalam pola yang sama

Karena rokok ini ia telah kehilangan semua kepercayaan diri: ia tahu ia tidak bisa melakukan hal yang kecil; ia tidak bisa berhenti merokok. Dia telah menjadi tidak berharga di matanya sendiri; dia pikir dirinya adalah orang yang paling tidak berharga di dunia.

Dia tidak menghormati dirinya sendiri. Dia datang kepada ku.

Dia mengatakan, "Apa yang bisa aku lakukan? Bagaimana aku bisa berhenti merokok. "Aku berkata," Tidak ada yang bisa berhenti merokok. Engkau harus memahami. Merokok bukan hanya soal keputusanmu sekarang. Hal ini telah masuk ke dalam dunia kebiasaan; telah mengakar. Tiga puluh tahun adalah waktu yang lama. Ia telah mengakar dalam tubuhmu, dalam zat kimia tubuhmu; ia telah tersebar kemana-mana. Ini bukan hanya masalah kepalamu yang memutuskan; kepalamu tidak dapat melakukan apa-apa. Kepala itu impoten; ia dapat memulai sesuatu, tetapi tidak dapat menghentikannya dengan begitu mudah. Setelah engkau mulai dan setelah engkau berlatih begitu lama, engkau adalah seorang yogi yang hebat - berlatih merokok tiga puluh tahun! Hal ini telah menjadi otomatis; engkau harus membuatnya 'De-Otomatisasi'. "Dia berkata," Apa yang engkau maksud dengan 'De-Otomatisasi'? "

Dan itulah meditasi adalah semua tentang, De-Otomatisasi (menjadi tidak otomatis).

Aku berkata, "engkau lakukan satu hal ini: lupakan tentang berhenti. Lagi pula tidak diperlukan. Selama tiga puluh tahun engkau telah merokok dan hidup; tentu saja itu penderitaan tetapi engkau juga sudah terbiasa untuk itu. Dan apa bedanya jika engkau mati beberapa jam lebih awal daripada engkau yang akan mati tanpa merokok? Apa yang engkau akan lakukan di sini! Apa yang telah engkau lakukan? Jadi apa gunanya - apakah engkau mati hari senin atau selasa atau minggu, tahun ini, tahun itu -? Apa bedanya "

Dia mengatakan, "Ya, itu benar, itu tidak masalah." Lalu aku berkata, "lupakan tentang hal itu; kita tidak akan berhenti sama sekali. Sebaliknya, kita akan memahaminya. Jadi lain kali, engkau membuatnya menjadi meditasi. "

Ia mengatakan, "Meditasi merokok?" Aku berkata, "Ya. Jika orang Zen dapat membuat meditasi dari minum teh dan bisa membuatnya menjadi ritual, mengapa tidak? Merokok bisa seindah meditasi."

Dia tampak senang. Dia mengatakan, "Apa yang kau katakan?" Dia menjadi hidup! Ia mengatakan, "Meditasi? beritahu aku - aku tidak sabar!"

Aku memberinya meditasi. Aku berkata, "lakukan satu hal. Ketika engkau mengambil sebungkus rokok dari sakumu, bergerak perlahan. Nikmati, jangan terburu-buru. Sadar, waspada, terjaga; bawa keluar perlahan-lahan, dengan kesadaran penuh. Kemudian mengambil rokok dari bungkusnya dengan kesadaran penuh, perlahan - tidak dengan cara lama yang buru-buru, cara yang tidak disadari, cara mekanik. Kemudian mulai mengeluarkan rokok dari bungkusnya- tapi sangat terjaga. Dengarkan suaranya, seperti yang orang Zen lakukan ketika ceretnya mulai bernyanyi dan teh mulai mendidih ... dan aromanya. Kemudian cium aroma rokoknya dan keindahannya..."

Dia mengatakan, "Apa yang kau katakan? Keindahan?" "Ya, sangat indah. Tembakau adalah Ilahi sebagaimana yang lainnya. Ciumlah; itu adalah aroma Tuhan. "

Dia tampak sedikit terkejut. Dia mengatakan, "Apa! Apakah engkau bercanda?" "Tidak, aku tidak bercanda."

Bahkan ketika aku bercanda, aku tidak bercanda. aku sangat serius.

"Kemudian masukkan ke dalam mulutmu, dengan kesadaran penuh, nyalakan dengan penuh kesadaran. Nikmati setiap tindakan, setiap tindakan kecil, dan bagi menjadi banyak gerakan-gerakan sekecil mungkin, sehingga engkau dapat menjadi semakin dan semakin sadar.

"Kemudian hisapan pertama: Tuhan dalam bentuk asap. Orang Hindu mengatakan, '*Annam Brahm*' - 'Makanan adalah Tuhan. Mengapa tidak dengan rokok? Semua adalah Tuhan. Isilah paru-parumu dengan dalam - ini adalah *Pranayama* (Metode Pernafasan). Aku memberimu yoga baru untuk zaman baru! Kemudian hembuskan asapnya, santai, kemudian hembusan berikutnya - dan lakukan dengan sangat lambat.

"Jika engkau bisa melakukannya, engkau akan terkejut; segera engkau akan melihat seluruh kebodohan itu. Bukan karena orang lain telah mengatakan bahwa hal itu adalah bodoh, bukan karena orang lain telah mengatakan bahwa itu buruk. Engkau akan melihatnya. Dan penglihatan tidak akan hanya menjadi sekedar intelektual. Apa yang engkau lihat akan menjadi penglihatan dari seluruh *Hadiratmu*; itu akan menjadi penglihatan keseluruhan dirimu. Dan kemudian suatu hari, jika kegiatan merokok itu berakhir, ia akan berakhir; jika berlanjut, maka berlanjut. Engkau tidak perlu khawatir tentang hal itu.

Setelah tiga bulan ia datang dan dia berkata, "Tapi kecanduan itu berakhir." "Sekarang," kataku, "Cobalah pada hal yang lain juga."

Inilah rahasianya, rahasianya adalah: de-otomatisasi. Berjalan, berjalan perlahan-lahan, penuh pengawasan, penuh kesadaran. Melihat, melihat dengan penuh pengawasan, dan engkau akan melihat pohon-pohon lebih hijau dari sebelumnya dan mawar lebih mekar dari sebelumnya. Dengarkan! Seseorang berbicara, bergosip: dengarkan, dengarkan dengan penuh perhatian. Ketika engkau berbicara, berbicara dengan penuh perhatian. Biarkan seluruh aktivitas sadarmu menjadi tidak otomatis.

"Meditasi bukanlah pengalaman, ia adalah untuk menjadi sadar akan sang penyaksi, amati saja, hanya menjadi penyaksi dan tetap berpusat pada penyaksi dan di sana segalanya menjadi total, jika tidak maka tidak ada yang total, lalu apapun dan segalanya menjadi memuaskan. Jika tidak, tidak ada yang memuaskan. Renungkan wajah kekasihmu. Jika engkau menyukai bunga, renungkan mawar, renungkan bulan atau apapun yang engkau sukai. Jika engkau menyukai makanan meditasilah pada makanan. "

“Satu kata yang orang Zen gunakan untuk Meditasi adalah Wu-Shi. Yang artinya 'tidak ada yang istimewa' atau 'Tidak Repot’”

Teknik #17 Teh Biasa - Nikmati!

Hiduplah momen demi momen. Selama tiga minggu, coba: apapun yang engkau lakukan, lakukan setotal

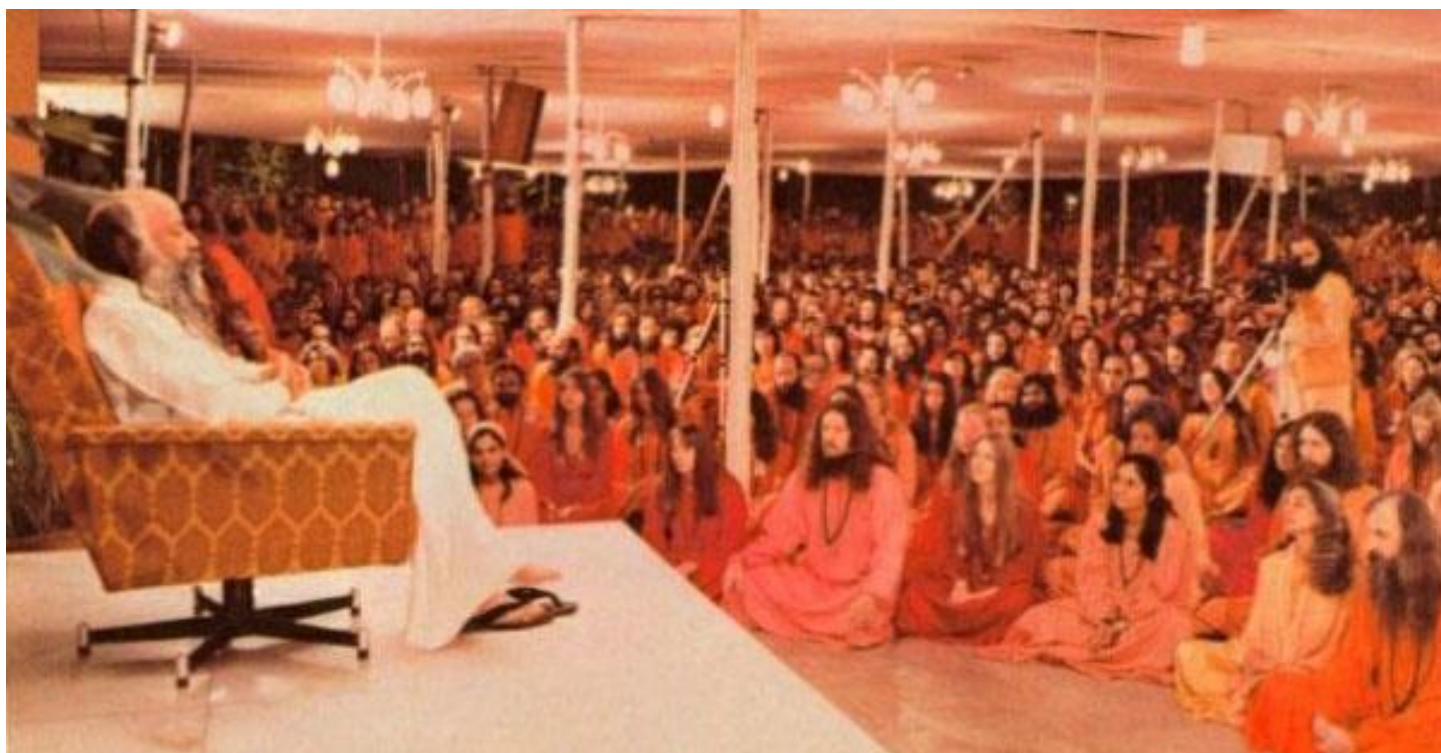
mungkin; menyukainya dan menikmatinya. Mungkin terlihat konyol. Jika engkau minum teh adalah konyol untuk terlalu menikmatinya - itu hanya teh biasa.

Tapi teh biasa bisa menjadi luar biasa indah - pengalaman yang luar biasa jika engkau menikmatinya. Nikmati dengan rasa hormat yang mendalam. Jadikanlah ritual: ritual membuat teh ... dengarkan suara ketelnya, kemudian menuangkan teh ... hirup aromanya; kemudian cicipi tehnya dan rasakan kebahagiaannya.

Orang mati tidak bisa minum teh; hanya orang yang benar-benar hidup. Saat ini engkau masih hidup! Saat ini engkau minum teh. Bersyukurlah! Dan jangan memikirkan masa depan; momen berikutnya akan mengurus dirinya sendiri. Jangan pikirkan hari esok: selama tiga minggu hiduplah pada *SAAT INI*.

Teknik #18 Duduk diam dan tunggu

Kadang-kadang yang terjadi adalah meditasi berada sungguh sangat dekat tetapi engkau sibuk dalam hal-hal lain. Suara kecil yang ada di dalam dirimu, tetapi engkau penuh dengan kebisingan, kesibukan, pekerjaan, tanggung jawab. Dan meditasi datang seperti bisikan, ia tidak datang seperti teriakan slogan, ia datang dengan sangat diam-diam. Ia tidak bersuara. Bahkan suara langkahnya pun tidak terdengar. Jadi jika engkau sibuk dengan hal lain, ia menunggu kemudian pergi.



Gambar 8: OSHO bermeditasi bersama Sannyasin di Asram Pooa India

Jadi buatlah tanda, setidaknya satu jam setiap hari, hanya duduk diam dan menunggunya. Jangan melakukan apa-apa, hanya duduk diam dengan mata tertutup dalam penantian yang agung, menunggulah dengan hati, dengan hati yang terbuka. Hanya menunggu, jadi jika terjadi sesuatu maka engkau siap untuk menerimanya. Jika tidak ada yang terjadi tidak usah merasa frustrasi. Bahkan duduk selama satu jam dan tidak terjadi apa-apa adalah hal baik, santai. Ini akan menenangkanmu, membuatmu terdiam, membuatmu lebih terpusat dan mengakar. Tetapi perlahan-lahan ia akan datang dan pelan-pelan akan timbul pemahaman antara engkau dan keadaan meditasi; engkau menunggu pada jam tertentu di ruang tertentu pada waktu tertentu, ia akan datang semakin banyak. Hal ini bukan sesuatu yang datang dari luar, ia berasal dari inti terdalmu.

Tapi ketika kesadaran di dalam tahu bahwa kesadaran di luar sedang menunggunya, ada lebih besar kemungkinan pertemuannya.

Duduk saja di bawah pohon. Angin bertiup dan daun pohon yang gemerisik. Angin menyentuhmu, bergerak

di sekitarmu, ia lewat. Tapi jangan biarkan ia hanya melewatimu; biarkan ia bergerak masuk ke dalam dirimu dan melaluimu. Tutup saja matamu, dan seperti ia melewati pohon dan ada gemerisik daun, rasakan bahwa engkau juga seperti pohon, terbuka, dan angin bertiup melaluimu - tidak di sampingmu, tetapi tepat melaluimu.

Teknik #19 Terkadang, Engkau Bisa Menghilang Begitu Saja

Duduk di bawah pohon, tidak memikirkan masa lalu dan masa depan, hanya berada di sana, di mana Kau? Dimana Aku-nya? Engkau tidak bisa merasakannya, ia tidak ada. Ego tidak pernah ada di masa *SEKARANG*. Masa lalu tak ada lagi, masa depan belum terjadi; bukan keduanya. Masa lalu telah menghilang, masa depan belum muncul - hanya masa *SEKARANG* yang ada. Dan pada *SAAT INI* tidak pernah ada sesuatu seperti ego.

Ada satu dari meditasi yang paling kuno yang masih digunakan di beberapa biara Tibet. Meditasi didasarkan pada kebenaran yang ku katakan kepadamu. Mereka mengajarkan bahwa kadang-kadang engkau bisa menghilang begitu saja; duduk di taman, engkau mulai merasa bahwa engkau menghilang. Coba lihat seperti apa dunia terlihat ketika engkau telah pergi dari dunia, ketika engkau tidak lagi di sini, ketika engkau telah menjadi benar-benar jernih, tembus pandang. Cobalah untuk satu detik untuk tidak ada.

Di rumahmu sendiri jadilah seolah-olah engkau tidak ada. Ini benar-benar meditasi yang indah. Engkau dapat mencobanya berkali-kali dalam 24 jam - cukup setengah detik bisa dilakukan. Selama setengah detik

berhenti; engkau tidak ada dan dunia terus berlanjut. Ketika engkau menjadi lebih dan lebih sadar terhadap kenyataan bahwa tanpa dirimu dunia terus berjalan dengan baik, maka engkau akan dapat belajar bagian lain dari hadiratmu yang telah lama diabaikan, yang telah engkau abaikan di banyak kehidupan. Dan inilah keadaan menerima (*nerimo*) yang sesungguhnya. Engkau hanya membiarkan segala sesuatu untuk terjadi, menjadi seperti gerbang yang membiarkan segala sesuatunya lewat. Semuanya terus berlangsung tanpa dirimu.

Teknik #20 Meditasi Penggal Kepala

"Semua yang bisa dilakukan pikiran, tidak bisa menjadi meditasi - meditasi adalah sesuatu yang melampaui pikiran. Pikiran benar-benar tak berdaya di sana; pikiran tidak bisa menembus meditasi. Di mana pikiran berakhir di sana meditasi dimulai."

Satu dari meditasi Tantra yang paling indah: berjalan dan berpikir bahwa kepala tidak lagi ada di sana, hanya tubuh. Duduk dan berpikir bahwa kepala tidak lagi ada di sana, hanya tubuh. Terus ingat bahwa kepala tidak ada. Visualisasikan dirimu tanpa kepala. Gambarkan dirimu yang membesar tanpa kepala.

Lihatlah. Turunkan cerminmu di kamar mandi sehingga ketika engkau bercermin, engkau tidak dapat melihat kepalamu, hanya tubuh.

Beberapa hari mengingatnya dan engkau akan merasa kehilangan beban, keheningan yang luar biasa, sebab masalahnya adalah di kepala. Jika engkau bisa membayangkan dirimu tanpa kepala - dan bisa memahami, tidak ada masalah dengan hal itu - maka engkau akan semakin banyak berpusat pada hati.

Bahkan saat ini juga engkau bisa membayangkan dirimu tanpa kepala. Maka engkau akan dengan segera mengerti apa yang aku katakan .

Teknik #21 "Aku Bukan ini "

Pikiran adalah sampah! Ini tidak berarti bahwa engkau memiliki sampah dan orang lain tidak. Pikiran adalah sampah, dan jika engkau terus menerus membawa sampah, engkau bisa terus menerus membawanya; engkau tidak pernah bisa membawanya ke titik di mana sampah tidak ada. Pikiran akan terus mempertahankan dirinya, sehingga tidak mati, sehingga ia terus menerus ada. Tumbuh dan memiliki kehidupannya sendiri. Jadi jika engkau memotongnya, daunnya akan tumbuh lagi. Mengeluarkannya tidak berarti bahwa engkau akan menjadi kosong. Ini hanya akan membuatmu menyadari bahwa pikiran yang engkau pikir adalah dirimu, yang telah engkau identifikasi sampai sekarang, adalah bukan dirimu. Dengan membawanya keluar, engkau akan menyadari pemisahannya, jurang, antara engkau dan pikiran. Sampahnya tetap ada tetapi engkau tidak diidentifikasi dengannya, itu saja. Engkau menjadi terpisah, engkau tahu engkau terpisah.

Jadi engkau hanya perlu melakukan satu hal: jangan mencoba untuk melawan sampah, dan jangan mencoba untuk mengubahnya. Awasi saja, dan ingat satu hal, 'Aku Bukan Ini.' Biarlah ini menjadi mantra: 'Aku Bukan Ini,' ingat itu, dan jadilah waspada dan lihat apa yang terjadi.

Ada perubahan dengan segera. Sampah akan berada di sana, tapi ia tidak lagi menjadi bagian dari dirimu. Ingatan mengenai bahwa "Aku Bukan Itu" akan menjadi pengingat untuk meninggalkan sampah-sampah itu.

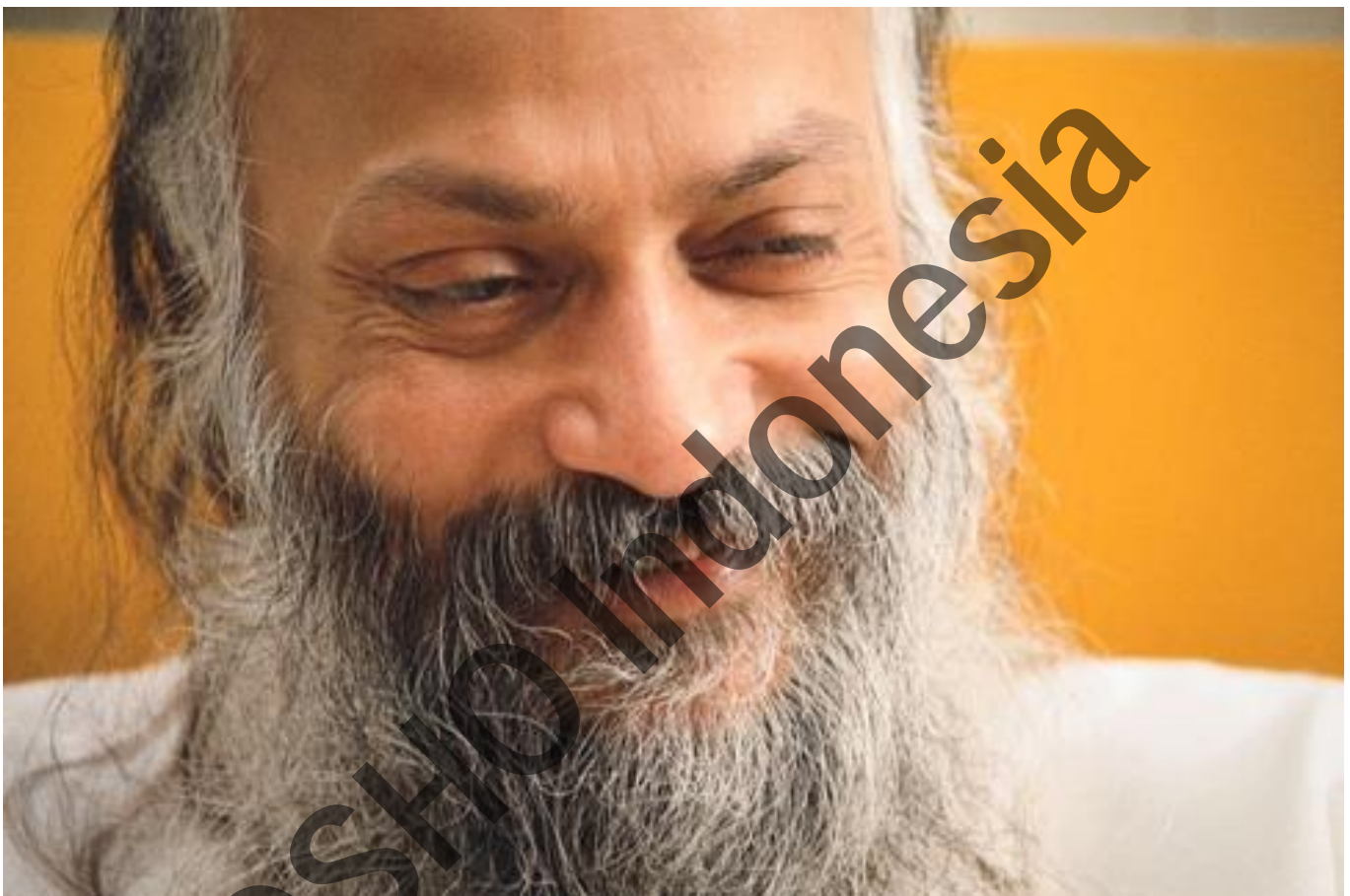
Teknik #22 Tuliskan pikiranmu

SATU hari lakukan ini: sebuah percobaan kecil. tutup pintu dan duduk di kamarmu dan mulailah menulis pikiranmu - apapun yang datang ke dalam pikiranmu. Jangan mengubahnya karena engkau tidak perlu menunjukkan kertas ini kepada siapa pun! Terus saja menulis selama sepuluh menit dan kemudian lihatlah. Inilah yang engkau pikirkan. Jika engkau melihat mereka, engkau akan berpikir ini adalah pekerjaan orang gila. Jika engkau menunjukkan kertas tersebut ke temanmu yang paling dekat ia juga akan melihatmu dan berpikir 'Apakah kau sudah gila? "

"Meditasi adalah perangkat untuk memunculkan kecerdasanmu. Semakin engkau meditasi, engkau menjadi semakin cerdas. Tapi ingat, yang aku maksud kecerdasan bukan intelektualitas. Intelektualitas adalah bagian dari kebodohan."

Teknik #23 Wajah Lucu

ADA banyak meditasi lama yang menggunakan metode membuat wajah lucu. Engkau bisa menjadikannya meditasi - di Tibet itu adalah salah satu tradisi tertua.



Gambar 9 : OSHO Tersenyum

Ambillah cermin besar. Berdiri telanjang, lakukan hal-hal lucu dengan wajahmu - dan saksikanlah. Hanya melakukannya dan menyaksikannya selama 15-20 menit, engkau akan terkejut. Engkau akan mulai merasa engkau terpisah dari semua itu. Jika engkau tidak terpisah maka bagaimana engkau bisa melakukan semua hal ini! Maka tubuhmu hanyalah sesuatu yang ada di tanganmu, engkau dapat memainkannya dengan cara ini dan itu.

Cari cara-cara baru untuk membuat wajah lucu, postur lucu. Atau apapun yang dapat engkau lakukan dan itu akan memberimu pelepasan yang besar dan engkau akan mulai melihat dirimu, bukan sebagai tubuh, bukan sebagai wajah, tetapi sebagai kesadaran. Ini akan sangat membantu.

"Meditasi adalah sifatmu yang hakiki- ia adalah dirimu, ia adalah wujudmu, ia tidak ada hubungannya dengan perbuatanmu, engkau tidak bisa memilikinya, engkau tidak bisa tidak memilikinya, ia tidak dapat dimiliki, ia bukan benda, ia adalah engkau.. , ia adalah wujudmu. "

Teknik #24 Hanya Melihat Langit

Meditasilah pada langit dan setiap kali engkau punya waktu berbaringlah di tanah; lihat ke langit. Biarkan dirimu berkontemplasi. Jika engkau ingin berdoa, berdoalah ke langit. Jika engkau ingin bermeditasi, merenungkan langit, kadang-kadang dengan mata terbuka, kadang-kadang dengan mata tertutup. Karena langit ada di dalam juga; seluas yang ada di luar, di dalam dan di luar adalah sama.

Kita hanya berdiri di ambang langit dalam dan langit luar dan langit di dalam diri dengan langit yang ada di luar adalah benar-benar sama luasnya. Langit luar tak terbatas, demikian juga langit di dalam. Kita hanya berdiri di ambang pintu, dengan cara apapun engkau bisa menyatu. Dan ini adalah dua cara untuk menyatu.

Jika engkau melarutkan diri ke dalam langit luar maka itu adalah doa, jika engkau larut dalam langit di dalam dirimu maka itu adalah meditasi, namun akhirnya menuju ke tempat yang sama: engkau menyatu/manunggal. Dan dua langit ini bukanlah dua. Mereka menjadi dua hanya karena dirimu, engkau adalah garis pemisah. Ketika engkau lenyap garis pemisah lenyap, maka yang di dalam keluar dan yang di luar ke dalam.

Teknik #25 Aroma bunga

JIKA engkau memiliki hidung yang baik, maka dekatlah dengan bunga, biarkan aromanya mengisimu. Maka perlahan-lahan menjauh dari bunga dengan sangat lambat tapi perhatian terus tertuju pada wanginya, aromanya. Semakin engkau menjauh maka aromanya akan menjadi semakin halus dan engkau akan membutuhkan lebih banyak kesadaran/perhatian untuk merasakannya. Jadilah hidung. Lupakan seluruh tubuh dan bawa semua energi untuk hidung seolah-olah hanya ada hidung. Jika engkau kehilangan jejak wanginya, maju beberapa langkah lebih dekat ke depan, lagi tangkap dan pegang aromanya, kemudian bergerak kembali, bergerak mundur.

Perlahan-lahan engkau akan mampu mencium aroma bunga dari jarak yang amat jauh. Tidak ada orang lain yang mampu mencium wangi bunga dari sana. Kemudian bergeraklah dengan cara yang sangat halus, engkau membuat objeknya halus, dan kemudian akan tiba waktunya ketika engkau tidak dapat mencium

aromanya. Sekarang ciumlah ketidak-adaan di mana titik terakhir ketika aromanya hilang. Ia tidak lagi ada.

Itu adalah bagian lain dari wujudnya - bagian yang hilang, bagian gelap. Jika engkau bisa mencium ketidak-adaan bau, jika engkau bisa merasa bahwa hal itu membuat perbedaan, ia akan membuat perbedaan. Maka objeknya telah menjadi sangat halus. Sekarang ini mencapai sangat dekat dengan keadaan tanpa pikiran, *Samadhi*.

Teknik #26 Berkomunikasi Dengan Bumi

Sesekali cobalah eksperimen kecil: telanjang berdiri di suatu tempat - di pantai, dekat sungai, telanjang di bawah sinar matahari - dan mulai melompat, berlari, dan rasakan energi mengalir melalui kakimu, melalui kakimu ke bumi. Berlari dan rasakan energi melewati kakimu menuju ke dalam bumi, kemudian setelah beberapa menit berlari, berdiri diam dan mengakar ke bumi dan rasakan menyatunya kakimu dengan bumi. Tiba-tiba engkau akan merasa sangat sangat mengakar, membumi, utuh. Engkau akan melihat bumi berkomunikasi, engkau akan melihat kakimu berkomunikasi. Sebuah percakapan timbul antara bumi dan dirimu.

"Semua Meditasi yang engkau lakukan di sini bukan apa-apa tetapi upaya untuk mengganggu 'tidur' mu (untuk membuatmu terjaga)."

Teknik #27 Bernafaslah Dengan Santai

Setiap kali engkau memiliki waktu luang, hanya untuk beberapa menit jadikan sistem pernapasanmu rileks, tidak ada yang lain - tidak perlu untuk membuat rileks seluruh tubuh. Ketika engkau duduk di kereta atau pesawat, atau di dalam mobil, tak seorang pun akan menyadari bahwa engkau sedang melakukan sesuatu. Hanya membuat rileks sistem pernapasan. Biarlah seperti ketika ia berfungsi secara alami. Kemudian tutup matamu dan amati nafas masuk, keluar, masuk.

Jangan berkonsentrasi. Jika engkau berkonsentrasi, engkau membuat masalah, karena kemudian semuanya menjadi gangguan. Jika engkau mencoba untuk berkonsentrasi duduk di dalam mobil, kemudian suara mobil menjadi gangguan, orang yang duduk di sampingmu menjadi gangguan.

Meditasi bukan konsentrasi. Meditasi adalah kesadaran sederhana. Engkau hanya bersantai dan mengawasi pernapasan. Saat mengawasi, tidak ada yang dikesampingkan. Mobil yang berdengung – tidak masalah, terimalah. Lalu lintas yang lewat - tidak apa-apa, bagian dari kehidupan. Sesama penumpang mendengkur di sebelahmu, terimalah. Tidak ada yang ditolak.

Teknik #28 'Damai sejahtera untuk orang ini'

Ketika seseorang datang untuk melihatmu atau bertemu denganmu tetaplah stabil dalam dirimu, diam. Ketika orang itu masuk, dalam hati rasakan kedamaian

untuknya. Rasakan : 'Damai sejahtera untuk orang ini'. Jangan hanya mengatakan itu, rasakan. Tiba-tiba engkau akan melihat perubahan dalam diri manusia seolah-olah sesuatu yang tidak dikenal telah memasuki jiwanya. Dia akan benar-benar berbeda. Cobalah.



Gambar 10 : OSHO disambut para Sannyasinnya

OSHO memberi teknik ketegangan ini bagi mereka yang telah menyadari pola tetap frustrasi dan kemarahan dalam urusan sehari-hari mereka.

Setiap hari selama lima belas menit, setiap kali engkau merasa baik, carilah waktu dan tutup ruangan kemudian marahlah - tetapi jangan melepaskannya. Teruslah paksakan. Jadilah hampir gila karena marah, tapi jangan melepaskannya - tanpa ekspresi, bahkan tidak untuk memukul bantal. Menekannya dengan segala

cara - Engkau mengikutiku? Ini adalah kebalikan dari katarsis.

Jika Engkau merasakan ketegangan yang timbul di perut seolah-olah sesuatu akan meledak, tarik perut ke dalam; jadikan setegang mungkin yang engkau bisa. Jika engkau merasa bahu menjadi tegang, buatlah lebih tegang. Biarkan seluruh tubuh menjadi setegang mungkin - Seolah-olah ada di gunung berapi, mendidih di dalam dan jangan dilepaskan. Ini adalah hal untuk diingat - tidak ada pelepasan, tidak ada ekspresi. Jangan berteriak, jika tidak ketegangan perut akan terlepas. Jangan memukul apa-apa, jika tidak ketegangan pada bahu akan lepas dan menjadi santai.

Selama lima belas menit jadilah memanas seolah-olah berada pada seratus derajat. Selama lima belas menit berusaha untuk klimaks. Hidupkan alarm dan ketika alarm berbunyi, coba yang paling sulit yang engkau bisa. Dan ketika alarm berhenti, duduk diam, tutup matamu dan hanya menyaksikan apa yang terjadi. Buat tubuhmu rileks.

Sistem pemanasan ini akan memaksa polamu mencair.

"Hanya Meditasi yang dapat membebaskanmu dari pengkondisian."

Teknik #29 Merenungkan Sebaliknya

Ini adalah metode yang indah. Ini akan sangat berguna. Misalnya: jika engkau merasa sangat puas, apa yang harus dilakukan? Merenungkan sebaliknya.

Jika engkau merasa tidak puas, renungkan tentang kepuasan. Apa itu “kepuasan”? Bawalah keseimbangan. Jika pikiranmu marah, bawalah kasih sayang, berpikir tentang kasih sayang; dan energinya segera berubah, karena mereka adalah sama. Hal yang sebaliknya adalah energi yang sama. Setelah engkau membawanya ke dalam, ia menyerap. Jika ada kemarahan, renungkan kasih sayang.

Lakukan satu hal: Simpanlah patung Buddha, karena patung itu adalah sikap kasih sayang. Setiap kali engkau merasa marah, masuklah ke ruangan, melihat Buddha, duduk seperti Buddha dan merasakan kasih sayang. Tiba-tiba engkau akan melihat transformasi terjadi dalam dirimu. Kemarahan berubah: kegairahan pergi, kasih sayang yang timbul. Dan itu bukan energi yang berbeda. Ini adalah energi yang sama - energi yang sama seperti kemarahan - mengubah kualitasnya, menjadi lebih tinggi. Cobalah!

Teknik #30 'Bukan Dua'

Ini adalah salah satu mantra tertua. Setiap kali engkau merasa terbagi, setiap kali engkau melihat bahwa dualitas akan datang menjadi wujud, katakan dengan dalam: 'Bukan Dua'. Tapi katakan itu dengan kesadaran; bukan mengulanginya dengan cara mekanis. Setiap kali engkau merasa cinta timbul, katakan 'Bukan Dua', jika tidak kebencian akan menunggu di sana - mereka adalah satu. Ketika engkau merasa benci mulai muncul katakan 'Bukan Dua'. Setiap kali engkau merasa kemelekatan terhadap kehidupan katakan 'Bukan Dua', setiap kali

engkau merasa takut akan kematian, katakan 'Bukan Dua'. Hanya satu.

Dan pepatah ini harus menjadi pemahamanmu. Ia harus diisi dengan kecerdasan, menembus kejelasan, dan tiba-tiba engkau akan merasakan relaksasi yang dalam. Saat engkau mengatakan 'Bukan Dua' - jika engkau mengatakannya dengan penuh pemahaman, jangan mengulanginya dengan cara otomatis/mekanis - engkau akan segera merasakan terangnya.

Teknik #31 Ikuti 'Ya'

Untuk satu bulan ikuti hanya yang 'Ya', jalan yang mengatakan 'Ya'. Untuk satu bulan jangan mengikuti jalan yang mengatakan 'Tidak'. Berikan lebih banyak kerja sama untuk Ya - yaitu dari mana engkau akan menyatu. 'Tidak' tidak pernah membantu untuk mencapai kesatuan. Selalu 'Ya' yang membantu, karena Ya adalah penerimaan, Ya adalah kepercayaan (*trust*), Ya adalah doa. Untuk bisa mengatakan 'Ya' adalah menjadi religius.

Hal kedua, 'Tidak' tidak harus ditekan. Jika engkau menekannya, ia akan membalas dendam. Jika engkau menekannya, ia akan menjadi semakin kuat dan suatu hari akan meledak dan menghancurkan 'Ya' mu. Jadi jangan pernah menekan 'Tidak', abaikan saja.

Dan ada perbedaan besar antara menekan dan mengabaikan. Engkau tahu itu ada dan engkau mengenalinya. Engkau mengatakan 'Ya', aku tahu engkau berada di sana, tapi aku akan mengikuti 'Ya'. Engkau tidak menekannya, engkau tidak melawannya,

engkau tidak mengatakan; "keluar, pergilah, aku tidak ingin melakukan apa pun denganmu." Engkau tidak mengatakan apa-apa dalam kemarahan itu, engkau tidak ingin mendorongnya pergi, engkau tidak ingin membuangnya ke dalam ruang bawah tanah pikiran bawah sadarmu, dalam pikiran gelapmu. Tidak, engkau tidak melakukan apa-apa padanya; engkau hanya menyadari bahwa ia ada. Tapi engkau mengikuti 'Ya', tanpa dendam, tanpa keluhan, tanpa amarah. Cukup ikuti 'Ya', tidak memberi sikap apapun terhadap 'Tidak'.

Mengabaikan adalah seni terhebat untuk membunuh 'Tidak'. Jika engkau melawannya engkau sudah menjadi korban, korban dengan sangat halus; 'Tidak' telah menang darimu. Ketika engkau melawan tanpa engkau mengatakan 'Tidak' untuk tidak. Itulah bagaimana ia merasukimu dari pintu belakang. Jangan mengatakan 'Tidak' bahkan pada 'Tidak' - abaikan saja.

Untuk satu bulan ikuti 'Ya' dan jangan melawan 'Tidak'. Engkau akan terkejut ia semakin menjadi ramping dan tipis karena kelaparan, dan satu hari tiba-tiba engkau melihat ia tidak ada lagi. Dan ketika ia tidak lagi ada, semua energi yang terlibat di dalamnya dilepaskan dan energi yang dikeluarkan akan membuat 'Ya' mu mengalir deras.

Teknik #32 Berteman Dengan Pohon

Hampiri sebuah pohon, berbicara dengan pohon, menyentuh pohon, merangkul pohon, merasakan pohon, duduk di pinggir pohon, biarkan pohon merasa bahwa engkau adalah orang yang baik dan bahwa engkau tidak

ada keinginan untuk membahayakan. Perlahan-lahan persahabatan muncul dan engkau akan mulai merasa bahwa ketika engkau datang, kualitas pohon segera berubah. Engkau akan merasakannya, pada kulit pohon engkau akan merasakan energi bergerak luar biasa ketika engkau datang. Ketika engkau menyentuh pohon, dia bahagia sebagai kekasih. Ketika engkau duduk dengan pohon, engkau akan merasakan banyak hal, dan segera engkau akan dapat merasakan bahwa jika engkau sedih dan datang kepada pohon, kesedihanmu akan hilang hanya dengan adanya pohon.



Gambar 11 : Ceramah OSHO setelah meninggalkan USA dan keliling Dunia

Dengan begitu engkau dapat memahami bahwa engkau saling bergantung (*interdependent*). Engkau dapat membuat pohon bahagia, dan pohon dapat membuatmu bahagia, dan seluruh kehidupan ini adalah

kesaling-tergantungan. Saling ketergantungan ini aku sebut sebagai Tuhan.

" Aku tidak mengatakan Meditasi akan memecahkan masalah kehidupan. Aku hanya mengatakan bahwa jika engkau berada dalam keadaan meditasi, masalah akan hilang. Tidak diselesaikan. Tidak perlu untuk memecahkan masalah, dari awal masalah dibuat oleh pikiran yang tegang. "

Teknik #33 'Apakah Kau disini?'

"Hanya meditasi yang dapat membunuh pikiran – tidak ada yang lain."

Panggil dan sebut namamu sendiri, di pagi hari, di malam hari, di sore hari. Setiap kali engkau merasa mengantuk sebut namamu sendiri. Dan tidak hanya menyebutnya, namun menjawabnya dan mengatakan dengan keras. Jangan takut pada orang lain. Engkau telah cukup untuk takut pada orang lain, mereka telah membunuhmu melalui ketakutan. Jangan takut, bahkan di pasar engkau harus ingat. Panggil namamu sendiri: "Agus engkau di sini?" Dan jawabannya "Ya, Pak".

OSHO Indonesia

Meditasi tidak memiliki tujuan

"Meditasi adalah petualangan, petualangan terhebat yang dapat dilakukan pikiran manusia, Meditasi adalah hanya untuk menjadi ada (just to be), bukan untuk melakukan apa-apa -.. Tidak ada tindakan, tidak ada pikiran, engkau benar-benar sebagaimana adanya dan itu adalah kenikmatan mutlak. Darimana datangnya kenikmatan ini, engkau bahkan tidak melakukan apa-apa? Ia tidak datang dari mana, atau ia bahkan datang dari mana saja. Ia tanpa sebab, karena KEBERADAAN (alam semesta ini) terbuat dari hal-hal yang disebut sukacita. "

SOME

Duduk, Menatap, Dan Mendengarkan
(Antara Jam 13:00 sd : 17:00)

Meditasi dapat mencapai level keber-ada-an hanya ketika engkau telah melihat ke semua motif (alasan, motivasi, tujuan) dan menemukan bahwa motif-motif tersebut tidak berguna , ketika engkau telah melalui seluruh motif dan engkau telah melihat kepalsuan dari motif itu. Engkau telah melihat bahwa motif tidak membawamu kemana-mana, bahwa engkau berputar-

putar di lingkaran; engkau tetap sama. Motif terus dan terus membawamu, mengendalikanmu, hampir membuatmu gila, membuat keinginan baru, tapi tidak pernah ada yang dicapai. Tangan tetap kosong seperti biasa. Ketika hal ini telah dilihat, ketika engkau telah melihat ke dalam hidupmu dan melihat semua motifmu telah gagal.

Tidak ada motif yang pernah berhasil, tidak ada motif yang pernah membawa berkah apapun kepada siapa pun. Motif hanya berjanji; barangnya tidak pernah dikirim. Satu motif gagal dan motif lain datang dan menjanjikan lagi, dan engkau tertipu lagi. Ditipu lagi dan lagi oleh motif, suatu hari tiba-tiba engkau menyadari - tiba-tiba engkau melihat ke dalamnya, dan penglihatan itu adalah awal dari meditasi. Meditasi tidak memiliki benih di dalam motif, meditasi tidak memiliki motif di dalamnya. Jika engkau bermeditasi untuk sesuatu, maka engkau berkonsentrasi, bukan bermeditasi. Maka engkau masih di dunia – pikiranmu masih tertarik pada hal-hal yang murahan, hal sepele. Engkau duniawi. Bahkan jika engkau bermeditasi untuk mencapai Tuhan, engkau duniawi. Bahkan jika engkau bermeditasi untuk mencapai ke nirwana, engkau duniawi - karena sesungguhnya meditasi tidak memiliki tujuan.

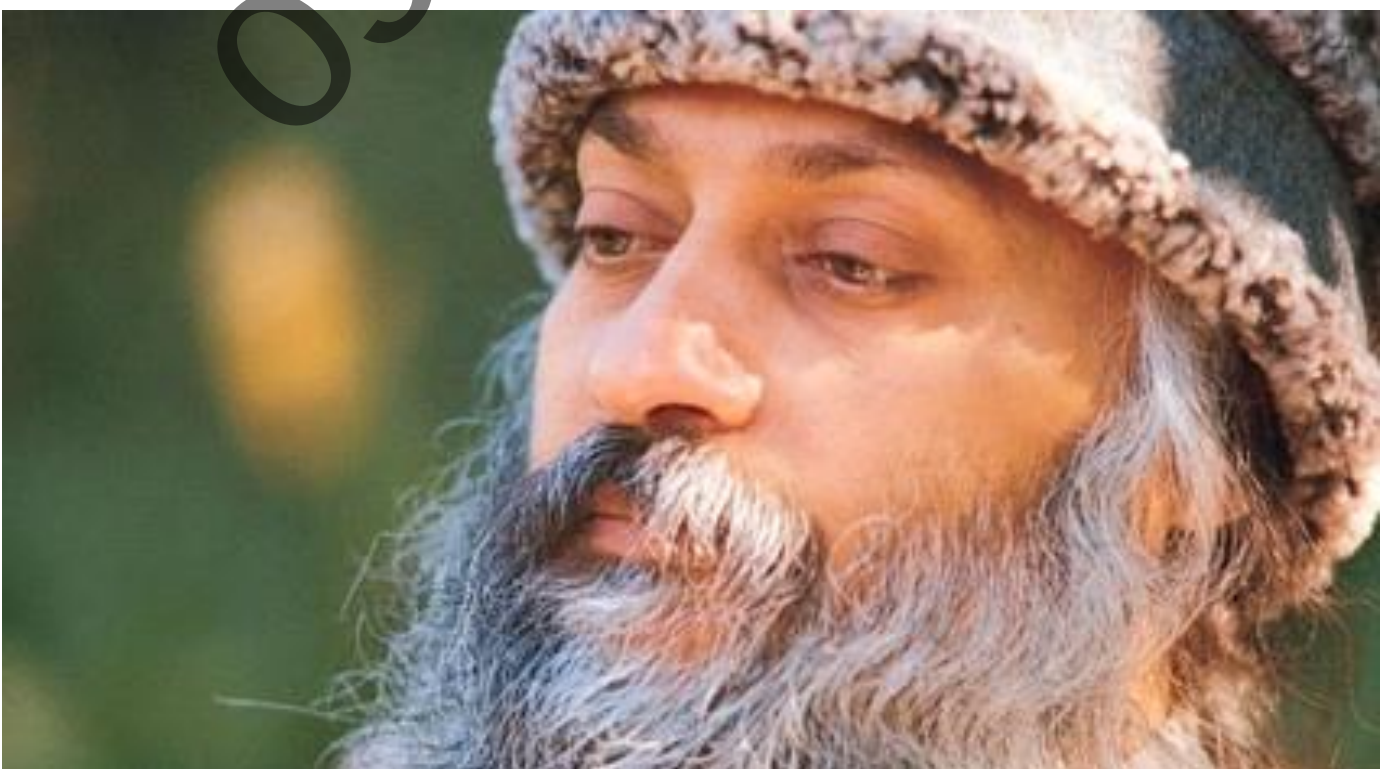
Meditasi adalah pemahaman yang mendalam bahwa semua tujuan adalah palsu. Meditasi adalah pemahaman yang mendalam bahwa keinginan tidak membawamu kemana-mana.

Duduk

MEDITASI berarti memberikan beberapa menit untuk tidak-diduduki. Pada awalnya itu akan sangat sulit - hal yang paling sulit di dunia selalu di awal, di akhir adalah yang paling mudah. Hal ini sangat mudah, itulah mengapa sangat sulit.

Jika engkau memberitahu seseorang untuk duduk saja dan tidak melakukan apa-apa, ia menjadi gelisah; ia mulai merasa bahwa ada semut yang merangkak di kakinya atau sesuatu yang terjadi di dalam tubuhnya. Dia menjadi begitu gelisah, karena ia selalu disibukkan dengan segala sesuatu. Dia seperti mobil, kunci kontaknya On, mesinnya menyala, namun mobilnya tidak ke mana-mana, tapi mesin terus menyala dan menjadi makin panas dan semakin panas. Engkau telah lupa bagaimana untuk menjadikan kunci kontaknya Off. Itulah yang disebut Meditasi: seni menjadikan kunci kontaknya pada posisi Off.

Nafas adalah mantra terdalam



Gambar 12 : OSSHO Menyadari Nafas

Nafas masuk ke dalam, biarkan ia tercermin dalam batinmu bahwa nafasnya masuk ke dalam. Nafas berhembus keluar, biarkan ia tercermin dalam batinmu bahwa nafasnya menghembus keluar, dan engkau akan merasa keheningan yang luar biasa menurun padamu. Jika engkau dapat melihat nafas masuk dan keluar, masuk dan keluar, ini adalah mantra terdalam yang pernah ditemukan.

Engkau bernafas DI SINI DAN SEKARANG. Engkau tidak dapat bernafas besok dan kau tidak dapat bernafas kemarin. Engkau harus bernafas saat ini tetapi kau dapat berpikir tentang besok dan kau dapat berpikir tentang kemarin. Sehingga tubuh tetap pada saat ini dan pikiran terus melompat antara masa lalu dan masa depan dan ada perpecahan antara tubuh dan pikiran. Tubuh berjalan di masa sekarang dan pikiran tidak pernah di masa sekarang dan mereka tidak pernah bertemu.

Mereka tidak pernah bertemu satu sama lain. Dan karena ia terpisah maka kecemasan, ketegangan dan penderitaan muncul. Salah satunya adalah tegang, ketegangan ini adalah kekhawatiran. Pikiran harus dibawa pada *SAAT INI* karena tidak ada waktu yang lain.

Pertama engkau harus menari, sehingga dalam tarian pakaian baja yang kau kenakan lepas. Pertama engkau harus berteriak dalam sukacita dan bernyanyi, sehingga hidupmu menjadi lebih penting. Pertama engkau harus menguras, sehingga semua hal yang telah ditekan, dibuang dan tubuhmu dimurnikan dari racun dan racun, dan jiwamu juga dimurnikan dari tekanan trauma dan luka. Ketika ini terjadi dan engkau telah bisa tertawa dan

engkau telah mampu mencintai, maka selanjutnya *Vipassana*. "

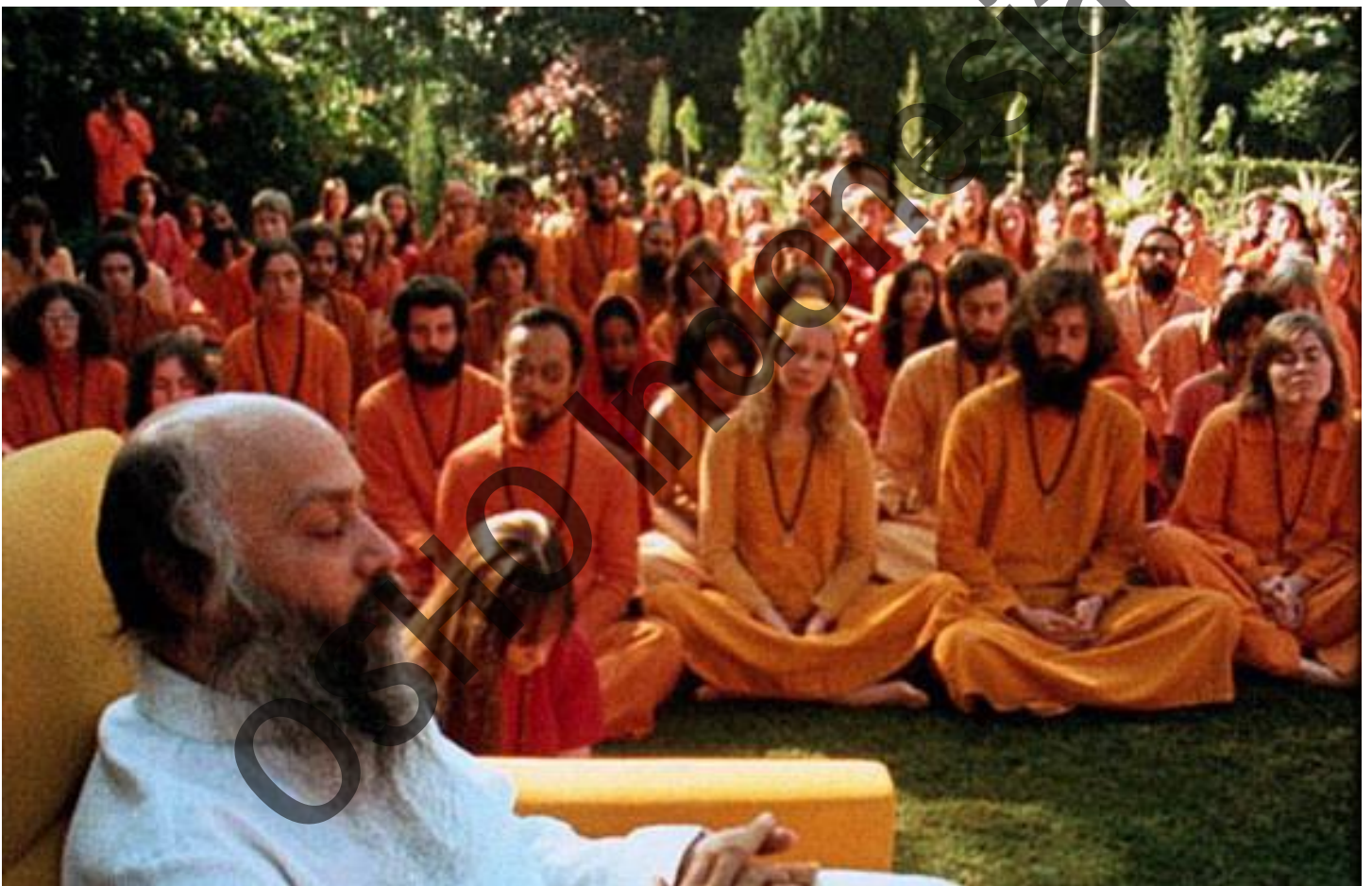
Teknik #34 OSHO Berbicara tentang Vipassana

Duduk dengan hening, mulailah mengamati napasmu. Cara termudah untuk mengamati adalah dari pintu masuk hidung. Ketika nafas masuk, rasakan sentuhan nafas di pintu masuk hidung – amati di sana. Sentuhan akan lebih mudah untuk diamati, nafas terlalu halus; pada awalnya hanya mengamati sentuhan. Nafas masuk, dan engkau akan merasakannya masuk ke dalam: amati. Dan kemudian mengikutinya (Bukan Mengaturnya), mengalir bersamanya. Engkau akan menemukan ada suatu titik di mana ia berhenti. Di suatu tempat di dekat pusat ia berhenti – untuk momen yang sangat sedikit, untuk sesaat, ia berhenti. Kemudian ia bergerak keluar lagi; kemudian ikutilah - lagi rasakan sentuhannya, nafas akan keluar dari hidung. Ikutilah, pergilah bersamanya di luar - lagi engkau akan sampai pada satu titik, nafas berhenti sejenak pada momen yang sangat sedikit. Kemudian siklusnya dimulai lagi

Nafas masuk, jeda, nafas keluar, jeda, nafas masuk, jheda. Jeda itu adalah fenomena paling misterius di dalam dirimu. Ketika nafas datang dan berhenti dan tidak ada gerakan, itu adalah titik di mana seseorang dapat bertemu dengan Tuhan. Atau saat nafas keluar dan berhenti dan tidak ada gerakan.

Ingat, engkau tidak menghentikannya; ia berhenti sendiri. Jika engkau menghentikannya, engkau akan

kehilangan seluruh maknanya, karena engkau menjadi pelakunya dan lupa menjadi pengamatnya. Engkau tidak melakukan apa-apa dengan itu. Engkau tidak mengubah pola napas, engkau tidak menghirup atau menghembuskan napas. Maksudku tidak seperti yoga *Pranayama*, di mana engkau mulai memanipulasi napas; bukan itu. Engkau tidak menyentuh keluar masuknya napas sama sekali - engkau membiarkan kealamiannya, aliran alaminya. Ketika ia keluar engkau mengikutinya, ketika ia datang engkau mengikutinya.



Gambar 13 : Meditasi Bersama di Asram Poona India

Dan segera engkau akan menyadari bahwa ada dua jeda. Dalam dua jeda tersebut adalah pintu. Dan dalam dua jeda engkau akan mengerti, engkau akan melihat, bahwa napas itu sendiri bukanlah nyawa – bisa jadi makanan untuk tetap hidup, seperti makanan lainnya, tapi bukan nyawa itu sendiri. Karena ketika napas berhenti engkau ada disana, benar-benar disana - engkau

benar-benar sadar, benar-benar sadar. Dan nafas telah berhenti, pernapasan tidak lagi ada, dan engkau tetap ada di sana.

Dan begitu engkau terus melakukan pengamatan nafas - apa yang disebut sang Buddha *Vipassana* atau *Anapanasati Yoga* - jika engkau terus mengamatinya, mengamati, mengamati, perlahan perlahan engkau akan melihat jeda yang meningkat dan menjadi lebih besar. Dan akhirnya hal itu terjadi ketika untuk beberapa menit secara bersamaan jedanya tetap ada. Satu nafas masuk, dan kemudian jeda, dan untuk beberapa menit nafas tidak keluar. Semua telah berhenti. Dunia telah berhenti, waktu berhenti, pikiran telah berhenti. Karena ketika nafas berhenti, untuk berpikir adalah tidak mungkin. Dan ketika nafas berhenti, untuk menit yang sama, berpikir benar-benar tidak mungkin - karena proses berpikir membutuhkan oksigen terus menerus, dan proses berpikirmu dan pernapasanmu terkait sangat mendalam.

Ketika engkau marah napasmu memiliki irama yang berbeda, ketika engkau terangsang secara seksual engkau memiliki ritme nafas yang berbeda, ketika engkau diam ritme nafas yang berbeda lagi. Bila engkau senang irama nafas yang berbeda, ketika engkau sedih ritme yang berbeda lagi. Pernapasanmu terus berubah sesuai dengan suasana hati dari pikiran. Dan begitu juga sebaliknya - ketika nafas berubah, suasana hati dari pikiran berubah. Dan ketika nafas berhenti, pikiran berhenti.

Dalam berhentinya pikiran tersebut seluruh dunia berhenti - karena pikiran adalah dunia. Dan dalam berhentinya pikiran itu engkau akan mengetahui untuk

pertama kalinya apa itu nafas dalam nafas; kehidupan di dalam kehidupan. Pengalaman itu membebaskan. Pengalaman tersebut membuatmu sadar akan Tuhan - dan Tuhan bukanlah personal tapi pengalaman akan 'Hidup' itu sendiri.

Vipassana – Meditasi Pandangan Terang

"Meditasi hanyalah menjadi senang dalam kehadiran dirimu sendiri. Meditasi adalah kenikmatan dalam insanmu sendiri."

Cari tempat yang nyaman untuk duduk selama 45 sampai 60 menit. Akan sangat membantu untuk duduk pada waktu yang sama dan di tempat yang sama setiap hari, dan tidak harus tempat yang hening. Cobalah sampai engkau menemukan situasi yang engkau rasa terbaik. Engkau dapat duduk sekali atau dua kali sehari, tetapi jangan duduk selama setidaknya satu jam setelah makan atau sebelum tidur.

Sangat penting untuk duduk dengan punggung dan kepala lurus. Matamu harus ditutup dan tubuh setenang mungkin. Sebuah bangku meditasi dapat membantu, atau kursi tegak atau susunan bantal.

Tidak ada teknik pernapasan khusus; seperti biasa, bernafas alami tidak apa-apa. Vipassana didasarkan pada kesadaran nafas, sehingga naik turunnya setiap nafas harus diawasi, dimanapun sensasi yang dirasakan paling jelas - di hidung atau di daerah perut atau ulu hati.

Vipassana bukan konsentrasi dan tidak bertujuan untuk tetap mengawasi nafas selama satu jam. Ketika

pikiran, perasaan atau sensasi timbul, atau ketika engkau menyadari suara, bau dan angin dari luar, biarkan saja perhatian untuk pergi ke sana. Apa pun yang muncul bisa diawasi seperti awan melintas di langit - engkau tidak melekat atau menolak. Setiap kali ada pilihan untuk mengamati sesuatu, kembalilah ke kesadaran pernapasan.

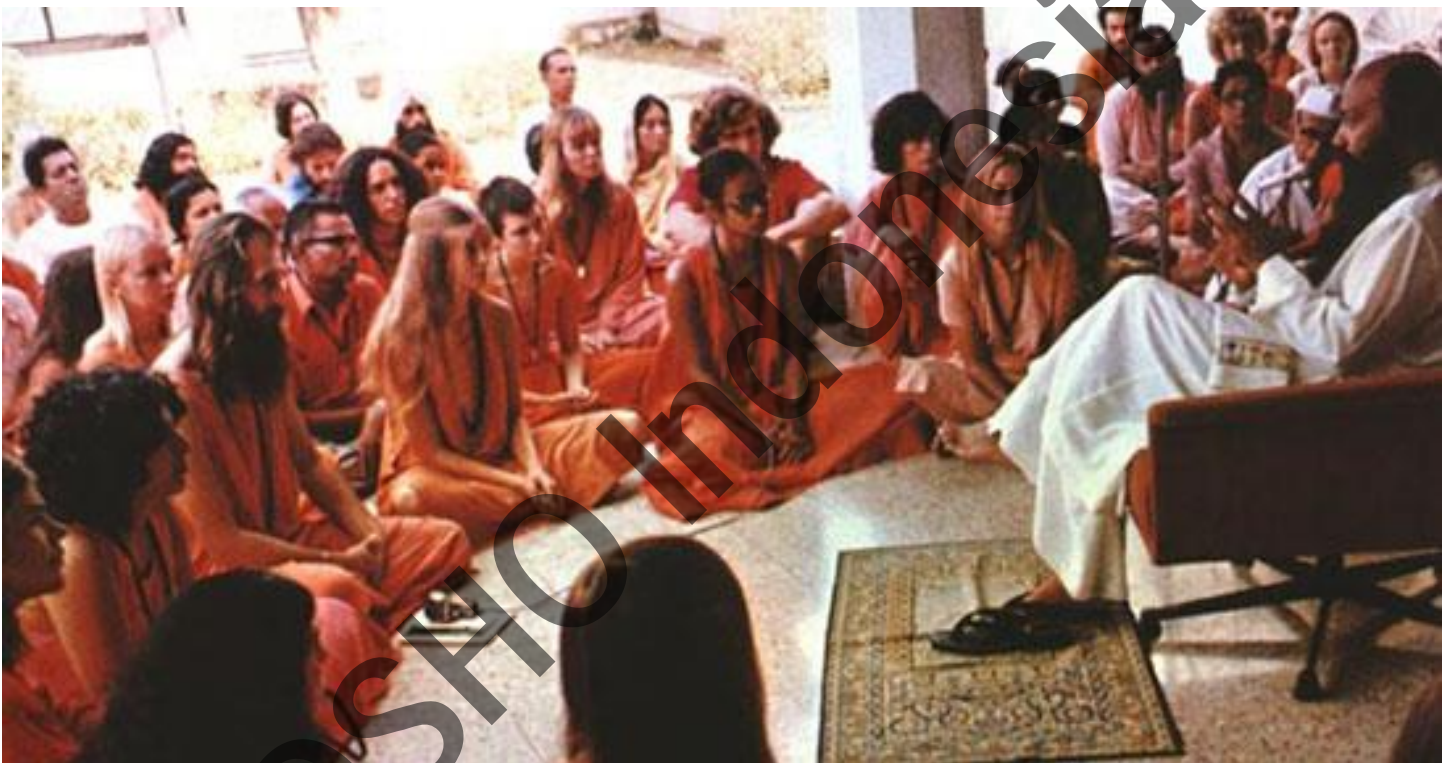
Ingat, tidak ada hal istimewa yang diharapkan untuk terjadi. Tidak ada istilah berhasil atau gagal - juga tidak ada perkembangan apa pun. Tidak ada yang perlu diketahui atau dianalisa, tapi pemahaman tentang apa saja bisa saja muncul. Pertanyaan dan persoalan dapat hanya dilihat sebagai misteri untuk dinikmati.

OSHO berbicara tentang kebangkitan energi yang sering dirasakan oleh orang-orang yang memulai Vipassana

Dalam *Vipassana* kadang-kadang dapat terjadi seseorang merasa sangat sensual, karena engkau begitu hening dan energi tidak tersalurkan. Jika Biasanya engkau menghabiskan banyak energi dan menjadi lelah. Tapi bila engkau hanya duduk, tidak melakukan apa-apa, engkau menjadi kolam energi yang hening, dan energinya terus menjadi lebih besar dan lebih besar dan semakin besar. Hampir sampai ke titik di mana ia penuh dan kemudian engkau merasa sensual. Engkau merasa sensitivitas baru, sensualitas, bahkan seksualitas - seolah-olah semua indra telah menjadi segar, muda, hidup, seolah debu-debu telah jatuh darimu dan engkau merasa sehabis mandi, dan dibersihkan oleh pancuran. Hal ini benar terjadi.

Itu sebabnya orang-orang - terutama biksu yang telah melakukan *Vipassana* selama bertahun-tahun - tidak

makan banyak. Mereka tidak perlu. Mereka makan sekali - dan itu juga makanan yang sangat sedikit, sangat kecil, engkau mungkin menyebutnya seperti sarapan, dan sekali sehari. Mereka tidak tidur banyak tetapi mereka penuh energi. Dan mereka bukan orang yang lari dari kenyataan - mereka bekerja keras. Ini bukan berarti bahwa mereka tidak bekerja. Mereka memotong kayu dan bekerja di kebun, di lapangan, di pertanian; mereka bekerja sepanjang hari. Tapi sesuatu telah terjadi pada mereka, dan sekarang energi tidak lagi terbuang.



Gambar 14 : OSHO menjelaskan Metode Meditasi Di Asram Poona India

Dan postur duduknya sangat-sangat hemat energi. Posisi lotus, yaitu posisi duduk seperti sang Buddha dimana semua ujung tubuh bertemu - kaki dengan kaki, tangan dengan tangan. Ini adalah titik dari mana energi bergerak dan mengalir keluar, karena agar energi mengalir keluar, diperlukan sesuatu yang runcing. Oleh karenanya organ seksual laki-laki adalah sesuatu yang runcing karena ia harus membocorkan banyak energi. Ia seperti katup pengaman. Ketika energi terlalu banyak di

dalam dirimu dan kau tidak melakukan apa-apa, engkau melepaskannya melalui seksualitas.

Dalam aktivitas seksual seorang wanita tidak pernah melepaskan energi apapun. Jadi seorang wanita dapat bercinta dengan banyak orang dalam satu malam tapi pria tidak bisa.

Seorang wanita bahkan dapat menghemat energi jika dia tahu bagaimana caranya; dia bahkan bisa mendapatkan energi.

Dari kepalamu tidak ada energi yang dirilis ke luar. Ia telah dibuat oleh alam dalam bentuk bulat. Jadi otak tidak pernah kehilangan energi apapun; itu menghemat - karena itu adalah yang paling penting, pusat manajemen dari tubuhmu. Ia harus dilindungi - sehingga dilindungi oleh tengkorak bulat.

Energi tidak bisa bocor keluar dari sesuatu yang bulat. Itu sebabnya semua planet - bumi dan matahari dan bulan dan bintang-bintang - semua bulat. Jika tidak, mereka akan kebocoran energi dan akan mati.

Ketika engkau duduk, engkau menjadi bulat; tangan menyentuh tangan. Jadi jika tangan ini melepaskan energi, ia bergerak ke tangan lain. Kaki-kaki saling menyentuh, dan caramu duduk hampir menjadi lingkaran. Energi bergerak di dalam dirimu. Ia tidak akan keluar. Ketika energi dihemat; ia semakin menjadi kubangan. Sedikit demi sedikit engkau akan merasa perutmu kepenuhan. Engkau mungkin sedang kosong, engkau mungkin belum makan, tapi engkau semacam merasa kenyang. Dan kemudian deru laju sensualitas. Tapi itu adalah pertanda baik, tanda yang sangat sangat baik. Jadi nikmatilah.

/-----/

*Sebagian dari pembaca mungkin sudah tidak asing lagi dengan Vipassana, bagi yang ingin mengetahui lebih banyak tentang Vipassana, boleh membaca buku karya **Ajahn Brahm** yang berjudul “**SuperPower Mindfulness**” pada buku tersebut dijelaskan dengan lebih detail*

Sangat disarankan juga untuk mengikuti Retret Vipassana, agar memperoleh bimbingan langsung dari para guru yang sudah berpengalaman, anda bisa mulai dengan retret 3 hari, 7 hari, 10 hari, atau 14 hari, dimana meditasi dilakukan seharian dengan beberapa jeda istirahat. Kualitasnya akan sangat berbeda dibandingkan jika hanya melakukannya satu jam sehari, Selain itu kita juga membutuhkan orang lain yang lebih mengerti untuk memberitahu kita, sudah sedalam mana progress kita.

Semakin lama akan semakin bagus sebab bekal keheningan yang anda bawa akan semakin tebal untuk menghadapi hiruk pikuk kehidupan sehari-hari. Anda bisa mencari informasi di internet seputar retret Meditasi Vipassana.

/-----/

Teknik #35 Menjadi Astronot dari Ruang Bathin

Sering kali dalam meditasi yang mendalam, engkau akan tiba-tiba menjadi sadar seakan gravitasi telah menghilang. Gravitasi sekarang tidak menahanmu di bawah, sekarang terserah padamu untuk memutuskan apakah akan terbang atau tidak. Sekarang terserah padamu, jika kau ingin, kau dapat terbang ke langit. Seluruh langit adalah milikmu. Tapi ketika engkau

membuka mata, tiba-tiba ada tubuh, ada bumi, ada gravitasi. Ketika engkau berada dengan mata tertutup bermeditasi engkau lupa akan tubuhmu, engkau pindah ke dimensi yang berbeda; dimensi rahmat.

Nikmati itu, biarkan ia, karena setelah engkau mulai berpikir ini gila, engkau akan menghentikannya dan yang berhenti akan mengganggu meditasimu. Menikmati seperti engkau terbang dalam mimpi. Tutup matamu. Dalam Meditasi pergi ke mana pun yang engkau inginkan, naik lebih tinggi dan lebih tinggi ke langit, dan segera lebih banyak hal akan tersedia untukmu. Dan jangan takut. Ini adalah petualangan terhebat, lebih hebat daripada pergi ke bulan; menjadi Astronot dari ruang bathinmu adalah petualangan terhebat.

OSHO menyarankan teknik indah berikut bagi mereka yang terganggu oleh sensasi dari ketidak stabilan fisik dan sensasi terbang.

Duduk di tempat tidurmu selama lima atau sepuluh menit dan memvisualisasikan/membayangkan dengan mata tertutup. Rasakan bahwa tubuhmu menjadi lebih besar, lebih besar, lebih besar, semakin besar. Membuatnya sebesar mungkin - begitu besar sehingga mulai menyentuh dinding ruangan.

Engkau akan mulai merasa bahwa sekarang engkau tidak bisa menggerakkan tanganmu- sulit... kepalamu menyentuh atap. Pertama untuk dua, tiga hari rasakan saja ini; kemudian mulailah menyebar keluar dari ruangan. Isi seluruh rumah, dan engkau akan merasa bahwa ruangan ada di dalam dirimu. Kemudian

menyebar ke luar rumah - mengisi seluruh lingkungan sekitar, dan merasakan seluruh lingkungan sekitar berada di dalam dirimu. Dan kemudian mengisi seluruh langit, dan merasakan matahari dan bulan dan bintang-bintang bergerak di dalammu.

Teruskan ini selama sepuluh, dua belas hari. Sedikit demi sedikit, perlahan-lahan, isilah seluruh langit. Hari di mana engkau telah mengisi seluruh langit, mulailah proses sebaliknya. Selama dua hari lagi, menjadi kecil. Dalam proses sebaliknya, duduk dan kemudian mulai membayangkan engkau menjadi sangat kecil. Lakukan dengan cara sebaliknya. Tubuhmu tidak sebesar sebenarnya, ia telah menjadi setinggi satu kaki. Engkau hanya seperti mainan kecil - dan engkau akan merasakannya. Jika engkau bisa membayangkan kebesaran, engkau bisa membayangkan kekerdilan. Kemudian bahkan lebih kecil - kecil sehingga engkau bisa memegang dirimu di tangan. Kemudian bahkan lebih kecil ... kemudian bahkan lebih kecil. Dan dalam waktu dua belas hari membawanya ke titik seperti bahwa engkau tidak dapat menemukan dirimu. Engkau telah menjadi begitu kecil sekecil atom bahwa tidak mungkin untuk menemukan di mana engkau berada.

Buatlah dirimu sebesar seluruh ruang dan kemudian buat dirimu sekecil atom yang tak terlihat - dua belas hari pertama, kemudian dua belas hari lainnya. Engkau akan merasa begitu indah, begitu bahagia dan begitu berpusat, engkau tidak bisa membayangkan itu.

Meditasi dapat memberikan kilasan yang agung, karena itu adalah hal yang paling tidak memiliki nilai jual di dunia. Engkau hanya pindah ke keheningan. Ini lebih hebat dari tidur karena dalam tidur engkau tidak

sadar, apapun yang terjadi, terjadi secara tidak sadar. Engkau mungkin berada di surga, tapi engkau tidak sadar, dalam meditasi engkau bergerak dengan mengetahui, maka engkau menyadari jalannya. bagaimana bergerak dari dunia yang memiliki nilai jual di luar ke dunia tidak memiliki nilai jual di dalam, dan setelah engkau tahu jalannya, kapan saja engkau dapat pindah ke dalam.

Misalnya saat duduk di bus engkau tidak perlu melakukan apa-apa, engkau hanya duduk; bepergian di dalam mobil atau kereta api atau pesawat terbang, engkau tidak melakukan apa-apa, semuanya dilakukan oleh yang lain; engkau bisa menutup matamu dan pindah ke sesuatu yang tidak bernilai jual, batin. Dan tiba-tiba semuanya menjadi hening, dan tiba-tiba semuanya adem, dan tiba-tiba engkau berada di sumber dari segala kehidupan.

Tapi ia tidak memiliki nilai jual di pasar. Engkau tidak bisa pergi menjualnya, engkau tidak bisa mengatakan: saya punya meditasi hebat. Apakah ada yang siap untuk membelinya? Tak seorang pun akan dan siap untuk membelinya. Ini bukan komoditas. Hal ini tidak bernilai jual.

Teknik #36 'Satu'

Langkah pertama: hanya bersantai di kursi, buat seluruh tubuh nyaman. Langkah kedua, menutup mata. Langkah ketiga, jadikan pernapasanmu rileks. Buatlah sealami mungkin. Dengan setiap nafas keluar, katakan 'Satu'. Begitu nafas keluar, katakan 'Satu'; bernafas

dalam dan tidak mengatakan apa-apa. Jadi dengan setiap nafas keluar engkau hanya mengatakan 'Satu ... Satu ... Satu'. Dan tidak hanya mengatakannya, tapi juga merasa bahwa seluruh *KEBERADAAN* adalah satu, ia adalah satu kesatuan, kemanunggalan. Jangan mengulangi, miliki saja perasaan itu - dan katakan 'Satu' akan membantu. Lakukan ini selama dua puluh menit setiap hari.

Carilah tempat dimana tidak ada yang mengganggu saat melakukannya. Engkau dapat membuka matamu dan melihat jam tetapi tidak menyalakan alarm. Apa pun yang dapat memberimu sentakan akan tidak baik, jadi jangan menyimpan ponsel di dalam ruangan di mana engkau melakukannya, dan tak seorang pun boleh mengetuk untuk dua puluh menit engkau harus benar-benar santai. Jika ada terlalu banyak kebisingan di sekitar, gunakan penyumbat telinga.

Mengatakan 'Satu' pada setiap pernafasan akan membuatmu begitu tenang dan tenang dan tersatukan; engkau tidak bisa membayangkan. Lakukan ini di siang hari, jangan pernah di malam hari, jika tidak tidurmu akan terganggu, karena engkau akan menjadi begitu santai dan engkau tidak akan merasa mengantuk. Engkau akan merasa segar. Waktu terbaik adalah pagi hari, jika tidak sore hari, tetapi jangan pernah pada waktu malam.

Teknik #37 Senyuman di Dalam

Setiap kali engkau duduk dan tidak melakukan apa-apa, jadikan rahang bawahmu rileks dan bukalah mulut sedikit saja. Mulai bernafas dari mulut tetapi tidak mendalam. Hanya membiarkan tubuh bernafas sehingga

ia akan pendek dan akan lebih dan lebih pendek. Dan ketika engkau merasa bahwa pernapasan telah menjadi sangat pendek dan mulut terbuka dan rahangmu rileks, seluruh tubuhmu akan merasa sangat santai.

Pada saat itu, mulailah rasakan senyuman - bukan di wajah tapi seluruh bathinmu, dan engkau mampu melakukannya. Ia bukan senyum yang muncul pada bibir - ia adalah senyum *eksistensial* yang hanya menyebar di dalam.

Cobalah dan engkau akan mengetahui apa itu, karena ia tidak dapat dijelaskan. Tidak perlu tersenyum dengan bibir di wajah tapi seperti jika engkau tersenyum dari perut; perut tersenyum. Dan itu adalah senyum, bukan tawa, sehingga sangat-sangat lembut, halus, rapuh - seperti kelopak bunga mawar kecil di perutmu dan wanginya menyebar di seluruh tubuh.

Setelah engkau tahu senyum apa ini, engkau dapat tetap bahagia selama dua puluh empat jam. Dan setiap kali engkau merasa bahwa engkau kehilangan kebahagiaan itu, engkau tinggal menutup matamu, dan engkau akan menangkap, menggenggam senyum itu lagi dan ia akan berada di sana. Dan di siang hari sebanyak yang engkau mau, engkau dapat menangkap menggenggamnya. Ia selalu ada.

"Hanya Meditasi yang dapat membantumu secara total, karena engkau tidak membawanya agar disadari oleh orang lain, engkau membawanya di hadapan hadiratmu sendiri, kehadiranmu sendiri. Engkau dapat benar-benar bebas. Engkau tidak perlu takut apa yang orang lain pikirkan. Meditasi

tidak benar-benar mencari pencerahan. Pencerahan datang tanpa pencarian apapun."

Teknik #38 'OSHO'

Dengan setiap nafas yang keluar, hanya mengatakan 'OSHO' di dalam; tidak terlalu keras - hanya bisikan, tapi di dalam sehingga engkau dapat mendengarnya. Ketika nafas masuk, tunggu saja. Ketika nafas keluar, engkau menyebutnya, dan ketika nafas keluar, biarkan aku datang padamu. Jangan lakukan apa pun - hanya menunggu; sehingga pekerjaanmu hanya saat nafas keluar.

Ketika nafas keluar, ia masuk ke alam semesta. Nafas keluar hampir seperti menjatuhkan ember ke dalam sumur. Dan ketika nafas masuk, itu seperti ember ditarik keluar dari sumur. Ini hanya untuk dua puluh menit. Jadi empat, lima menit untuk menuju kesana, dan kemudian dua puluh menit untuk tetap di dalamnya. Jadi total dua puluh lima menit di paling lama.

Engkau dapat melakukannya kapan saja. Engkau dapat melakukannya di siang hari, di malam hari.

Teknik #39 Zazen

"Zazen adalah keadaan kesadaran yang mendalam yang tidak dijejali apa pun, bahkan bukan meditasi, karena ketika engkau bermeditasi engkau mencoba untuk melakukan sesuatu: mengingat menjadi Tuhan atau bahkan mengingat diri

sendiri, upaya ini menciptakan riak."

Di ashram, kelompok Meditasi Zazen duduk selama satu jam dan pendatang baru disarankan menghitung nafas keluar selama lima atau sepuluh menit pertama untuk membantu relaksasi dari 'kesadaran yang tidak memilih' (choiceless awareness)

Pertama, engkau bisa duduk di mana saja, tapi apapun yang engkau lihat seharusnya tidak terlalu menarik. Misalnya hal-hal tidak bergerak terlalu banyak. Itu bisa menjadi pengalih perhatian. Engkau dapat melihat ke pohon - itu tidak masalah karena pohon tidak bergerak dan tetap konstan. Engkau dapat melihat ke langit atau hanya duduk di sudut menatap dinding.

Hal kedua adalah, tidak melihat sesuatu secara khusus - hanya kekosongan, karena ada mata disana dan kau harus melihat sesuatu, tetapi engkau tidak melihat sesuatu secara khusus. Jangan fokus atau berkonsentrasi pada apa pun - hanya gambaran yang tersebar. Yang sangat menenangkan.

Dan hal ketiga, buat pernapasanmu rileks. Jangan me-lakukan-nya, biarkan ia terjadi. Biarkan ia terjadi secara alami itu bahkan membuat semakin rileks.

Hal keempat adalah, sebisa mungkin biarkan tubuhmu untuk tidak bergerak. Pertama temukan postur tubuh yang baik - engkau bisa duduk di bantal atau kasur atau apapun yang engkau suka, tetapi begitu engkau stabil, tetaplah tak bergerak, karena jika tubuh tidak bergerak, pikiran otomatis terdiam. Pada tubuh yang bergerak, pikiran juga terus bergerak, karena tubuh dan

pikiran bukanlah dua hal. Mereka adalah satu. Tubuh dan pikiran adalah satu energi.

Pada awalnya akan tampak sedikit sulit tapi setelah beberapa hari engkau akan sangat menikmatinya. Engkau akan melihat, perlahan-lahan, lapisan demi lapisan pikiran mulai rontok. Akan datang saatnya ketika engkau hanya hadir di sana tanpa pikiran.

Bodhidharma duduk selama sembilan tahun hanya menghadap dinding, tidak melakukan apa-apa - hanya duduk selama sembilan tahun. Tradisinya mengatakan bahwa kakinya menjadi layu. Bagiku itu adalah hal simbolik. Itu hanya berarti bahwa semua gerakan menjadi layu karena semua motivasi telah layu. Ia tidak akan kemana-mana. Bahkan Tidak ada keinginan untuk bergerak, tidak ada tujuan untuk dicapai - dan ia mencapai pencapaian teragung yang bisa dicapai. Dia adalah salah satu dari jiwa-jiwa paling langka yang pernah berjalan di atas bumi ini. Dan hanya duduk di depan dinding ia mencapai segalanya; tidak melakukan apa-apa, tidak ada teknik, tidak ada metode, tidak ada. Ini adalah satu-satunya teknik.

Ketika tidak ada yang dilihat, perlahan-lahan minatmu dalam melihat menghilang. Dengan hanya menghadap pada dinding yang polos, di dalam dirimu kekosongan paralel dan kepolosan tumbuh. Sejajar dengan tumbuhnya dinding-dinding yang lain- dinding tanpa pikiran.

Teknik #40 Merasa Reseptif (Menerima/Nrimo)

Postur tangan menjadi seperti cangkir, seperti wadah yang menadah, siap menerima sesuatu. Ini membuatmu menerima, hal ini membantumu untuk menjadi reseptif.

Ini adalah salah satu tehnik yang sudah lama, postur kuno - semua Buddha telah mencobanya. Setiap kali engkau terbuka, atau engkau ingin menjadi terbuka, sikap ini akan membantu.

Duduk diam dan menunggu. Menjadi wadah, penerimaan akhir. Sama seperti Engkau menunggu saat menelepon: Engkau telah melakukan panggilan, engkau menunggu di telepon. Tepat dalam suasana hati yang hanya menunggu, dan dalam dua, tiga menit engkau akan melihat energi yang sama sekali berbeda di sekitarmu, mengisimu di dalam, meresap padamu seperti hujan yang jatuh ke bumi dan terus menembus lebih dalam dan lebih dalam, dan bumi menjadi basah terendam.



Gambar15 : Sannyasin di Kantor Asram Poona India

Postur adalah hal yang sangat penting. Jika saja orang-orang tidak membuatnya menjadi jimat, postur sangat

bermakna. Postur membantu untuk menetapkan tren energi tubuhmu. Misalnya dengan posisi seperti ini sangat sulit untuk marah. Namun dengan kepala tangan dan dengan gigi terkatup, sangat mudah untuk marah. Ketika seluruh tubuh santai sangat sulit untuk menjadi agresif, sulit untuk melakukan kekerasan, dan sangat mudah untuk menjadi penuh doa.

"Pikiran tidak pernah ditemukan. Orang-orang telah mencari, mereka selalu menemukan tidak ada pikiran!"

Meditator dianggap sebagai orang yang lari dari kenyataan. Itu omong kosong. Hanya meditator lah yang bukan pelarian. Yang lain semuanya pelarian. Meditasi berarti keluar dari keinginan, keluar dari buah pikiran, keluar dari pikiran. Meditasi berarti bersantai di saat ini, di saat sekarang. Meditasi adalah satu-satunya hal di dunia yang tidak lari dari kenyataan, meskipun dianggap hal yang paling tidak melarikan diri dari kenyataan. Orang yang mengutuk meditasi selalu mengutuknya dengan argumen bahwa mereka melarikan diri, melarikan diri dari kehidupan. Mereka hanya berbicara omong kosong, mereka tidak mengerti apa yang mereka katakan

"Meditasi tidak melarikan diri dari kehidupan: ia melarikan diri ke dalam kehidupan, pikiranlah yang melarikan diri dari kehidupan, keinginanlah yang melarikan diri dari kehidupan."

Melihat

"Meditasi adalah membuka mata, meditasi adalah melihat."

MEDITASI tidak lain adalah seni untuk membuka matamu, seni membersihkan matamu, seni merontokkan debu yang berkumpul di cermin kesadaranmu. Hal yang wajar - debu bertumpuk. Manusia telah melakukan perjalanan dan bepergian melalui ribuan kehidupan – debu pun tertumpuk.

Kita semua adalah pelancong, banyak debu yang telah menumpuk - begitu banyak sehingga cermin sudah benar-benar tak terlihat. Hanya ada debu di atas debu, lapisan demi lapisan debu dan engkau tidak dapat melihat cermin. Tapi cerminnya masih ada - ia tidak bisa hilang karena ia adalah keadaan alamiahmu. Jika ia bisa hilang maka bukan keadaan alamiahmu. Ini bukan berarti bahwa engkau memiliki cermin; engkau adalah cermin. Pelancong adalah cermin. Ia tidak bisa kehilangan itu, ia hanya bisa melupakannya – paling-paling terlupakan.



Gambar 16 : Para Sannyasin di Asram Poona India dari seluruh Dunia

Momen *KEBER-ADA-AN* ini adalah *SEKARANG*. Hanya melihat, dan itu adalah Meditasi – melihat itulah Meditasi. Hanya melihat fakta dari hal tertentu, suatu keadaan tertentu, itulah meditasi. Meditasi tidak memiliki motif, maka tidak ada pusat untuk itu. Dan karena tidak ada motif dan tidak ada pusat, tidak ada diri di dalamnya. Engkau tidak berkerja dari pusat, dalam meditasi, engkau bertindak dari ketiadaan. Respon dari ketiadaan itulah semuanya tentang apa itu meditasi.

Pikiran yang terkonsentrasi adalah tindakan dari masa lalu. Meditasi tindakan di masa *SEKARANG*, dari *SAAT INI*. Ia adalah respon murni pada *SAAT INI*, bukan reaksi. Ia tidak muncul dari kesimpulan, ia bertindak melihat *KEBER-ADA-AN*.

Teknik #41 Melihat tanpa kata-kata

Cobalah dalam hal-hal kecil untuk tidak menyertakan pikiran di dalamnya, engkau melihat bunga. Engkau hanya melihat. Jangan mengatakan 'cantik', 'jelek'. Jangan mengatakan apa-apa. Jangan membawa kata-kata, jangan melakukan verbalisasi. Hanya melihat. Pikiran akan merasa tidak nyaman, gelisah. pikiran ingin mengatakan sesuatu. Engkau hanya mengatakan kepada pikiran 'Diam, biarkan aku melihat, aku hanya akan melihat'.



Gambar 17 : Sannyasin melihat Mala yang berisi gambar OSHO

Pada awalnya akan sulit, tapi mulailah dengan hal-hal yang engkau tidak terlalu terlibat di dalamnya. Akan sulit untuk menatap istrimu tanpa menyertakan kata-kata. Engkau terlalu terlibat, terlalu emosional. Marah atau cinta yang menggebu - terlalu terlibat.

Lihatlah hal-hal yang netral - batu, bunga, pohon, matahari terbit, burung terbang, awan bergerak di langit. Hanya melihat hal-hal yang engkau tidak banyak terlibat,

dimana engkau dapat tetap terpisah, dimana engkau dapat tetap acuh tak acuh. Mulai dari hal-hal yang netral dan baru kemudian berpindah menuju situasi yang melibatkan emosi.

Teknik #42 Warna dari keheningan

Setiap kali engkau melihat beberapa hal yang berwarna biru, biru langit, biru sungai, duduk diam saja lah dan melihat ke dalam kebiruan tersebut dan engkau akan merasakan keselarasan yang sangat dalam dengannya. Keheningan hebat akan turun padamu setiap kali engkau merenungkan warna biru.

Biru adalah salah satu warna yang paling spiritual karena itu adalah warna keheningan, ketenangan. Ini adalah warna ketenangan, istirahat, relaksasi. Jadi, setiap kali engkau benar-benar santai, di dalammu tiba-tiba akan merasakan kilau biru. Dan jika engkau dapat merasakan kilau biru, engkau akan segera merasa santai. Hal ini bekerja timbal balik, dua arah.

Teknik #43 Lihatlah ke Dalam Sakit Kepalamu

Ketika Engkau memiliki sakit kepala cobalah sebuah teknik Meditasi kecil ini, hanya percobaan - maka

engkau dapat berlanjut ke penyakit yang lebih besar dan gejala lebih besar.

Bila engkau memiliki sakit kepala coba saja percobaan kecil ini. Duduk diam dan mengamati, melihat ke dalamnya - bukan seperti engkau melihat musuh, tidak. Jika engkau melihat hal itu sebagai musuhmu, engkau tidak akan dapat melihatnya dengan benar. Engkau akan menghindarinya - tidak ada orang yang melihat musuh secara langsung; mereka menghindari, mereka cenderung untuk menghindari. lihatlah sebagai temanmu. Ia adalah temanmu; ia dalam pelayanan kepadamu. Ia mengatakan, "Ada sesuatu yang salah coba lihat ke dalam." Hanya duduk diam dan melihat pada rasa sakit kepala dengan tidak berpikir untuk menghentikannya, dengan tidak ada keinginan bahwa ia harus menghilang, tidak ada konflik, tidak ada perkelahian, tidak ada pertentangan. Hanya melihat ke dalamnya, kepadanya.

Saksikanlah, jadi jika ada beberapa pesan bathin, sakit kepala bisa memberikannya kepadamu. Ia memiliki pesan berkode. Dan jika engkau melihat dengan hening engkau akan terkejut. Jika engkau melihat dengan hening tiga hal yang akan terjadi. Pertama: semakin engkau melihat ke dalamnya, ia akan menjadi semakin parah. Dan kemudian Engkau akan sedikit bingung: "Bagaimana ini akan membantu jika ia menjadi lebih parah?" ia menjadi lebih parah karena engkau telah menghindarinya. Ia ada tetapi engkau menghindarinya; engkau sudah menekan - bahkan tanpa engkau sadari, engkau telah menekannya. Ketika engkau melihat ke dalamnya, penekanan menghilang. Sakit kepala akan kembali ke alamnya. Kemudian engkau mendengar

seperti ada sesuatu dicabut di telinga, tidak ada lagi yang mengganjal di sekitar telingamu.

Hal pertama: ia akan menjadi parah. Jika ia menjadi parah, engkau boleh puas bahwa engkau melihat dengan benar. Jika tidak menjadi parah, maka engkau belum melihat; engkau masih menghindari. Lihatlah ke dalamnya - ia menjadi semakin parah. Itu adalah indikasi pertama bahwa, ya, ia dalam penglihatanmu.

Hal kedua adalah ia akan menjadi lebih tertitik seperti pin; ia tidak akan tersebar ke area yang lebih besar. Pertama engkau berpikir, "Ini sakit seluruh kepala" Sekarang engkau akan melihat itu bukan seluruh kepala, ia hanya titik kecil. Itu juga merupakan indikasi bahwa engkau menatap lebih dalam ke dalamnya. Penyebaran rasa sakit adalah trik - itu adalah cara untuk menghindarinya. Jika ia berada dalam satu titik maka ia akan lebih parah. Jadi engkau menciptakan ilusi bahwa ini adalah seluruh kepala yang sakit. Tersebar di seluruh kepala, maka itu tidak begitu kuat pada suatu titik. Ini adalah trik yang kita mainkan.

Lihat ke dalamnya dan langkah kedua ia akan menjadi lebih kecil dan lebih kecil dan lebih kecil. Dan datang saatnya ketika ia hanya sekecil ujung jarum - sangat tajam, sangat tajam, sangat menyakitkan.

Engkau belum pernah merasakan rasa sakit seperti di kepala. Tapi sangat terbatas pada satu titik kecil. Teruslah lihat ke dalamnya.

Dan kemudian yang ketiga dan yang paling penting terjadi. Jika engkau terus melihat titik ini ketika ia sangat parah dan terbatas dan terkonsentrasi pada satu titik, engkau akan melihat berkali-kali bahwa ia menghilang. Ketika pandanganmu sempurna ia akan menghilang.

Dan ketika ia menghilang engkau akan mengetahui sekilas dari mana ia berasal - apa penyebabnya. Ketika efeknya menghilang engkau akan melihat penyebabnya. Ini akan terjadi berkali-kali. Sekali lagi ia akan berada di sana. Penglihatanmu tidak lagi begitu waspada, konsentrasi itu, perhatian yang penuh itu- ia akan kembali. Setiap kali penglihatanmu benar-benar ada, maka ia akan hilang; dan ketika menghilang, bersembunyi di balik itu adalah penyebabnya. Dan engkau akan terkejut: pikiranmu siap untuk mengungkapkan apa penyebabnya.

Bisa ada seribu satu penyebab. Alarm yang sama diberikan karena sistem alarm itu sederhana. Tidak ada cukup banyak sistem alarm dalam tubuhmu. Untuk penyebab yang berbeda diberikan alarm yang sama. Mungkin akhir-akhir ini engkau telah marah dan engkau tidak pernah menyatakannya. Tiba-tiba, seperti wahyu, ia akan berdiri di sana. Engkau akan melihat semua kemarahanmu yang telah kau bawa, membawanya, seperti nanah di dalam dirimu. Sekarang ia terlalu banyak, dan kemarahan itu ingin dibebaskan. Perlu *katarsis. katars!* - Dan segera engkau akan melihat sakit kepala telah menghilang. Dan tidak diperlukan tablet, tidak diperlukan pengobatan.

Mendengarkan

"Engkau adalah penghambatmu, engkau adalah penghalang. Meditasi adalah ketika meditator tidak lagi ada!"

TETAP pasif - tidak melakukan apa-apa, hanya mendengarkan. Dan mendengarkan bukanlah melakukan. Engkau tidak melakukan apa-apa untuk mendengarkan apa pun – telingamu selalu terbuka. Untuk melihat engkau harus membuka mata - setidaknya lebih banyak yang harus dilakukan. Untuk mendengarkan, tidak banyak yang harus dilakukan - telinga selalu terbuka. Engkau selalu mendengarkan. jangan melakukan apa-apa dan dengarlah.



Gambar 18 : OSHO Mendengar dengan mendalam

Teknik #44 Mendengarkan

/-----/

Mendengarkan yang dimaksudkan bukanlah *Hear*, bukan hanya sekedar mendengar, namun mendengarkan sambil menyimak dengan penuh kesadaran, atau *listening*

/-----/

Mendengarkan adalah partisipasi mendalam antara tubuh dan jiwa dan itulah sebabnya telah digunakan sebagai salah satu metode meditasi yang paling potensial, karena menjembatani dua keabadian: Material dan Spiritual.

Dan biarkan ini menjadi meditasimu; ia akan membantumu. Setiap kali engkau duduk, dengarkan saja apapun yang terjadi. Di pasar dan ada banyak kebisingan dan lalu lintas, dan kereta api dan pesawat; Dengarkan tanpa penolakan dalam pikiran bahwa itu berisik. Dengar seolah-olah engkau sedang mendengarkan musik, dengan simpati. Dan tiba-tiba engkau akan melihat bahwa kualitas suara telah berubah. Hal ini lebih tidak kacau, lebih tidak mengganggu. Sebaliknya menjadi sangat menyenangkan. Jika menyimak dengan benar, bahkan pasar bisa menjadi melodi.

Jadi apa yang engkau dengar bukanlah itu intinya. Intinya adalah engkau Mendengarkan, tidak hanya mendengar.

Bahkan jika engkau sedang mendengar sesuatu yang tidak pernah engkau anggap sebagai sesuatu yang layak untuk didengarkan, dengarkan dengan sangat riang seolah-olah engkau sedang mendengarkan *Sonata Beethoven* (musik klasik). Dan tiba-tiba engkau akan melihat bahwa engkau telah mengubah kualitasnya. Ia menjadi indah. Dan dalam mendengarkan itu, egomu akan hilang.

Teknik #45 Sebuah Pilar Energi

Keheningan tertentu segera datang kepadamu jika engkau berdiri dengan hening. Cobalah di sudut ruanganmu. Hanya di sudut, berdiri dengan hening, tidak melakukan apa-apa. Tiba-tiba energi juga berdiri di dalam dirimu. Duduk engkau akan merasa banyak gangguan dalam pikiran karena duduk adalah postur pemikir; berdiri, energi mengalir seperti pilar dan merata di seluruh tubuh. Berdiri yang indah.

Cobalah karena beberapa dari kalian akan merasakan sangat sangat indah. Jika engkau dapat berdiri selama satu jam itu sungguh indah. Hanya dengan berdiri dan tidak melakukan apa-apa, tidak bergerak, engkau akan menemukan sesuatu yang mengendap di dalam dirimu, menjadi diam, keberpusatan terjadi dan engkau akan merasakan diri seperti pilar energi. Tubuh pun terasa menghilang.

Teknik #46 Merasakan Keheningan Rahim

"Meditasi adalah hak asasmu! Ia ada, menunggumu untuk bersantai sejenak sehingga dapat menyanyikan sebuah lagu, menjadi sebuah tarian."

Biarkan diam menjadi Meditasimu. Setiap kali engkau punya waktu, jatuhkan saja dirimu dalam keheningan - dan itulah tepatnya yang aku maksud: Jatuh - seolah-olah engkau adalah seorang anak kecil di dalam

rahim ibumu. Duduk dengan posisi ini dan kemudian perlahan-lahan engkau akan mulai merasa bahwa engkau ingin menempatkan kepalamu di lantai. Kemudian meletakkan kepala di lantai. Ambil postur seperti anak yang masih meringkuk di rahim ibunya dan segera engkau akan merasa keheningan akan datang, keheningan yang sama yang ada di rahim ibu. Naiklah ke tempat tidurmu, masuk di bawah selimut dan meringkuk dan tetap di sana dan benar-benar diam, tidak melakukan apa-apa.

Beberapa buah pikiran kadang-kadang akan datang, biarkan mereka berlalu - Engkau acuh tak acuh, tidak peduli sama sekali: jika mereka datang, bagus; jika mereka tidak datang, bagus. Jangan melawan, jangan mendorong mereka pergi. Jika melawan engkau akan menjadi terganggu, jika engkau mendorong mereka pergi, engkau akan menjadi persisten, jika engkau tidak menginginkan mereka, mereka akan sangat bandel untuk pergi. Engkau tetap saja tidak peduli, biarkan mereka berada di sana di pinggirannya seakan ada kebisingan lalu lintas. Dan itu benar-benar kebisingan lalu lintas, lalu lintas otak jutaan sel berkomunikasi satu sama lain dan energi bergerak dan listrik melompat dari satu sel ke sel lain. Itu hanyalah mesin besar bersenandung, jadi biarkan ia berada di sana.

Engkau menjadi benar-benar mengabaikannya, itu bukan urusanmu, bukan urusanmu - mungkin urusan orang lain, tapi bukan milikmu. Apa yang harus engkau lakukan dengannya? Dan engkau akan terkejut - saatnya akan datang ketika kebisingan akan hilang, benar-benar hilang, dan engkau akan ditinggalkan sendirian.

Jangan Pernah Menjadi Masokis (Penikmat rasa sakit)

Jangan pernah menjadi masokis. Jangan menyiksa diri atas nama apapun. Orang-orang telah disiksa sangat banyak atas nama agama, dan dinamai begitu indah sehingga engkau terus menyiksa diri.

Jadi, ingat! aku mengajar kebahagiaan, bukan penyiksaan! Jika engkau merasa kadang-kadang bahwa sesuatu menjadi berat, menjadi kasar, itu harus diubah. Engkau harus mengubah berkali-kali. Perlahan-lahan engkau akan datang ke titik di mana tidak dibutuhkan lagi perubahan. Kemudian sesuatu akan benar-benar cocok - tidak hanya dengan pikiranmu, dengan tubuhmu, tetapi dengan jiwamu.

OSHO Indonesia



Menjelang Malam

Bergoyang, Menari dan Bernyanyi
(Antara jam 17:00 sd 20:00)

"Meditasi adalah bersama dengan kehadiran dirimu sendiri, dan kasih sayang adalah keberlimpahan dengan dirimu sendiri"

Bergoyang

Teknik #47 Meditasi Kundalini

Teknik ini banyak digemari dan dianggap sebagai saudara dari meditasi-meditasi dinamis yang dilakukan saat matahari terbit. Terdiri dari empat tahapan masing-masing 15 menit.

Tahap pertama: 15 menit

Longgarkan ototmu dan biarkan seluruh tubuhmu bergoyang, rasakan energi bergerak naik dari kakimu. Biarkan ia kemana-mana dan menjadi guncangan. Mata mu bisa terbuka atau tertutup.

Tahap Kedua: 15 menit

Menarilah, dengan cara apapun yang engkau suka, dan biarkan seluruh tubuh bergerak sesuai keinginannya.

Tahap ketiga: 15 menit

Tutup matamu dan diam, duduk atau berdiri, amati apa yang terjadi di dalam dan luar.

Tahap keempat: 15 menit

Jaga mata tetap tertutup, berbaring dan diam.

Jika engkau melakukan Meditasi Kundalini, maka biarkan goncangannya, jangan melakukannya. Berdiri dengan hening, rasakannya datangnya dan ketika tubuhmu mulai gemetar sedikit, bantu tetapi tidak melakukannya. Nikmati, rasakan kebahagiaannya, biarkan, terima, sambut, namun jangan diniatkan.



Gambar 19 : Sannyasin Meditasi bersama

Jika engkau memaksanya ia akan menjadi olahraga, olahraga tubuh fisik. Kemudian getaran akan ada tapi hanya di permukaan, itu tidak akan menembusmu. Engkau akan tetap keras, seperti batu, di dalam seperti batu; engkau akan tetap menjadi penipu, menjadi pelaku,

dan tubuh hanya akan mengikuti. Dan tubuh bukanlah menjadi masalahnya – engkau adalah persoalannya.

Ketika aku mengatakan goyangkan, yang aku maksudkan adalah kerasmu, makhluk sekeras batu yang ada di dalammu harus diguncang hingga ke dasar agar menjadi cair, cairan, mencair, mengalir. Dan ketika makhluk sekeras batu karang yang ada dalam dirimu menjadi cair, tubuhmu akan mengikuti. Maka tidak ada yang goyang, hanya goyangan. Kemudian tidak ada pelakunya, goyangan hanya terjadi begitu saja. Maka pelakunya lenyap.

Meditasi Kacau, atau Kundalini, atau Nadabrahma, tidaklah benar-benar Meditasi. Engkau hanya menjadi selaras. Hal ini seperti ... jika engkau pernah melihat musisi klasik India bermain. Selama setengah jam, atau kadang-kadang bahkan lebih, mereka hanya terus menyetel instrumen mereka. Mereka terus mengutak-atik kenop mereka, mereka akan membuat senarnya kencang atau longgar, dan pemain drum akan terus memeriksa drumnya - apakah itu sempurna atau tidak. Selama setengah jam mereka terus untuk melakukan ini. Ini bukan musik, ini hanya persiapan.

Kundalini bukan benar-benar meditasi. Hal ini hanya persiapan. Engkau sedang mempersiapkan instrumenmu (tubuh dan jiwamu). Bila sudah siap, maka engkau berdiri dalam diam, maka meditasi dimulai. Maka engkau benar-benar ada. Engkau telah membangunkan dirimu dengan melompat, dengan menari, dengan bernapas, dengan berteriak - ini semua adalah alat untuk membuatmu sedikit lebih waspada daripada biasanya. Setelah engkau waspada, maka waktunya menunggu.

Menunggu adalah Meditasi. Menunggu dengan penuh kesadaran. Dan kemudian datang, ia turun padamu, ia mengelilingimu, bermain di sekitarmu, ia menari di sekitarmu, ia membersihkanmu, memurnikanmu, ia mentransformasimu.

Lakukan meditasiku, tapi tidak dengan penuh hasrat. Jangan memaksanya, namun biarkan ia terjadi. Mengambanglah di dalamnya, tinggalkan dirimu di dalamnya, terseraplah, tapi tidak dengan penuh niat. Jangan memanipulasi (dibuat-buat) karena ketika engkau memanipulasi engkau terbagi, engkau menjadi dua: yang memanipulasi dan yang dimanipulasi. Begitu engkau menjadi dua, surga dan neraka segera tercipta. Lalu ada jarak besar antara dirimu dan kebenaran. Jangan memanipulasi. Biarkan ia terjadi

Teknik #48 Meditasi Bergoyang

Tahap pertama: 20 menit

Duduk bersila dengan mata tertutup. Mulai bergoyang lembut, pertama ke sisi kiri, kemudian ke kanan. Bergoyang tidak perlu melibatkan seluruh tubuh, tetapi berusaha melekuhlah sejauh yang engkau bisa lakukan dengan nyaman. Ketika engkau mencapai titik terjauh, keluarkan suara 'HOO' – lakukan dengan bertenaga, dengan hentakan. Lakukan ini pada akhir goyangan, di kedua sisi kiri dan kanan.

Tahap kedua: 20 menit

Hanya duduk diam dengan hening, tidak bergerak.

Tahap ketiga: 20 menit

Berdiri di sudut, benar-benar diam.

Teknik #49 Menari

KETIKA suatu gerakan menjadi ekstasi, maka ia adalah sebuah tarian. Ketika gerakan ini begitu Total tanpa ego, maka itu adalah sebuah tarian.



Gambar 20 : OSHO meditasi diringi tarian

Dan engkau harus tahu bahwa tarian datang ke dunia sebagai teknik meditasi. Awalnya adalah menari bukan tarian, dulunya untuk mencapai ekstasi di mana sang penari hilang atau lenyap, hanya tarian yang tersisa - tidak ada ego, tidak ada manipulasi, tubuh mengalir secara spontan.

Tidak perlu untuk menemukan meditasi lainnya. Tari itu sendiri menjadi Meditasi jika sang penari lenyap ke

dalam tarian. Intinya adalah bagaimana melenyapkan diri sendiri. Bagaimana engkau melakukan itu, atau di mana, tidak relevan. Lenyapkan saja dirimu. Akan tiba satu titik di mana engkau tidak lagi ada, dan semuanya terus berlanjut, seolah-olah engkau dimilikinya.

Tari adalah salah satu hal yang paling indah yang dapat terjadi pada manusia. Jadi jangan berpikir tentang meditasi secara terpisah. Meditasi diperlukan sebagai sesuatu yang terpisah bagi orang-orang yang tidak memiliki energi kreatif yang sangat dalam; tidak ada arah untuk energi mereka agar dapat terlibat begitu dalam sehingga mereka bisa hilang.

Tapi penari, pelukis, pematung, tidak perlu meditasi lainnya. Semua yang mereka butuhkan adalah untuk menjadikan dimensi mereka begitu dalam dan menembus keadaan yang bersifat illahi tersebut (*transcendence*). Dan tak ada apapun seperti menari.

Jadi, setidaknya satu jam setiap hari, lupakan semua teknik. Buatlah secara khusus hanya menari untuk Tuhan. Jadi tidak perlu untuk menjadi teknis - karena Tuhan tidak akan memeriksa. Engkau hanya menari sebagai seorang anak kecil, sebagai doa. Kemudian tari akan memiliki kualitas yang sama sekali berbeda. Engkau akan merasa untuk pertama kalinya bahwa engkau mengambil langkah-langkah yang belum pernah diambil sebelumnya; bahwa engkau sedang bergerak dalam dimensi yang belum pernah engkau ketahui. Daratan asing yang belum dikenal akan dilalui.

Perlahan-lahan, karena engkau akan menjadi lebih dan lebih selaras dengan yang tidak dapat diketahui, semua teknik akan hilang. Dan tanpa teknik, ketika tari menjadi murni dan sederhana, ia sempurna.

Menari seolah-olah engkau jatuh cinta dengan alam semesta, seperti jika engkau menari dengan kekasihmu. Biarkan Tuhan menjadi kekasihmu.

"Meditasi tidak ada hubungannya dengan keseriusan. Meditasi adalah penuh canda. Itu sebabnya penekananku di sini lebih pada menari, bernyanyi."

Teknik #50 Menari Bersama

Engkau dapat membuat sekelompok kecil dari teman-temanmu yang bisa menari bersama-sama. Itu akan lebih baik, lebih bermanfaat. Manusia begitu lemah sendirian ia sulit untuk melanjutkan apapun. Oleh karena itu, sekolah diperlukan. Jadi jika engkau merasa seperti malas untuk melakukannya untuk satu hari dan hari lainnya, energi mereka akan menggerakkanmu. Suatu hari orang lain merasa tidak ingin melakukannya tetapi engkau ingin melakukannya, energimu datang dan menerobos mereka.



Gambar 21 : OSHO menari bersama, saat keliling Dunia setelah meninggalkan USA

Dibiarkan sendiri, manusia sangat lemah dan tanpa kemauan. Suatu hari engkau melakukannya dan hari lain engkau merasa bahwa engkau lelah dan ada hal-hal lain yang harus dilakukan. Meditasi membawa hasil hanya ketika ia dilakukan dengan cara terus-menerus. Kemudian tenggelam di dalam dirimu.

Hal ini sama seperti jika engkau menggali lubang di bumi. Suatu hari engkau menggali di satu tempat, hari lain di tempat lain. Kemudian engkau bisa terus menggali untuk seluruh hidupmu, tetapi sumurnya tidak pernah jadi. Engkau harus menggali di tempat yang sama terus menerus.

Jadi buatlah sebuah tanda, pada waktu yang sama setiap hari. Dan jika memungkinkan di tempat yang sama, itu sangat baik; kamar yang sama, suasana yang sama, membakar dupa yang sama, sehingga tubuh perlahan-lahan belajar dan pikiran perlahan-lahan mendapatkan nuansanya. Saat engkau memasuki ruangan engkau siap untuk menari. Ruangan sudah terisi getaran, waktunya juga sudah terisi getaran.

Teknik #51 Menari seperti pohon

Angkat tanganmu dan rasakan seperti menjadi sebuah pohon diterpa angin yang kuat. Menari seperti pohon yang diterpa hujan dan angin. Biarkan seluruh energimu menjadi energi menari, bergoyang dan bergerak dengan angin, rasakan angin melewatimu. Lupakan bahwa engkau memiliki tubuh manusia - engkau pohon, bisa diidentifikasi dengan pohon.

Pergilah ke tempat terbuka jika memungkinkan, berdiri di antara pohon-pohon, menjadi pohon dan membiarkan angin melewatimu. Merasa diidentifikasi dengan sebuah pohon sangat memperkuat, seperti penuh bergizi. Engkau dengan mudah masuk ke dalam kesadaran utama. Pohonnya masih ada disana; berbicaralah dengan pohon-pohon, memeluk pohon dan tiba-tiba engkau akan merasa bahwa semuanya kembali. Dan jika tidak memungkinkan untuk pergi keluar maka berdiri saja di tengah ruangan, visualisasikan dirimu sebagai pohon dan mulai menari.

Teknik #52 Menari Dengan Tanganmu

Duduk diam dan biarkan jari-jarimu untuk memiliki gerakannya sendiri. Rasakan gerakan dari dalam. Jangan mencoba untuk melihat dari luar, sehingga matamu tetap tertutup. Biarkan aliran energi lebih banyak dan lebih pada tangan.

Tangan sangat berhubungan dengan otak, tangan kanan dengan sisi kiri otak, tangan kiri dengan sisi kanan otak. Jika jarimu dapat diberikan kebebasan total berekspresi banyak, ketegangan yang terakumulasi dalam otak dapat dilepaskan. Itu adalah cara termudah untuk melepaskan mekanisme otak, represi, pengekangan, energi yang tidak terpakai. Tanganmu sangat mampu melakukannya.

Kadang-kadang engkau akan menemukan tangan kiri ke atas, kadang-kadang tangan kanan ke atas. Jangan memaksa pola apapun, apapun itu adalah kebutuhan energi ia akan mengambil bentuknya. Ketika sisi kiri otak ingin melepaskan energi, itu akan mengambil satu

bentuk. Ketika sisi kanan otak terlalu dibebani dengan energi maka akan ada sikap yang berbeda.

Engkau bisa menjadi meditator hebat melalui gerakan tangan. Jadi hanya duduk diam, bermain, biarkan tanganmu dan engkau akan terkejut; ini ajaib. Engkau tidak perlu melompat dan berlari dan melakukan banyak meditasi kacau. Cukup dengan tanganmu saja bisa.

Kebangkitan Lapisan Halus

Jika engkau terus melakukan gerakan-gerakan tubuh dan engkau tidak pernah duduk diam, kemudian engkau juga akan kehilangan sesuatu. Ketika energi telah mulai bergerak, engkau harus menjadi benar-benar diam, jika tidak gerakan akan tetap kasar. Gerakan tubuhnya bagus tapi itu adalah gerakan kasar, dan jika seluruh energi tetap dalam gerakan kasar, gerakan halus tidak akan terjadi.

Engkau harus sampai pada ke titik dimana tubuh benar-benar diam seperti patung, sehingga semua gerakan kasar berhenti tetapi energi yang ada siap untuk bergerak - dan tidak ada yang terbuka untuknya di dalam tubuh. Ia berusaha membuat pembukaan baru di dalam yang bukan dari tubuh. Ia mulai bergerak pada lapisan halus.

Tapi pertama-tama diperlukan gerakan. Jika energi tidak bergerak, engkau bisa duduk seperti batu dan tidak akan terjadi apa-apa. Hal pertama adalah membantu energi untuk bergerak, dan yang kedua adalah ketika ia

telah benar-benar bergerak, hentikan tubuh. Ketika energi yang berdenyut begitu banyak dan siap untuk bergerak entah kemana, maka ia harus pindah ke lapisan halus karena yang kasar tidak lagi tersedia.

Jadi pertama membuatnya dinamis dan kemudian membiarkan tubuh menjadi diam sehingga pergerakan akan masuk lebih dalam, ke akar-akarnya, ke inti dari hadiratmu. Membuat sintesis: dua puluh menit pada gerakan tubuh, dan setelah dua puluh menit tiba-tiba berhenti. Engkau dapat menggunakan alarm, dan ketika itu berbunyi, berhentilah seketika. Tubuh penuh energi, tetapi sekarang ketika tubuh telah dibekukan, energi akan mulai mencari cara-cara baru. Ini adalah metode untuk bekerja ke dalam.

Teknik #53 Whirling Meditation / Meditasi Berputar

SUFI Whirling adalah salah satu teknik yang paling kuno, salah satu yang paling kuat. Hal ini begitu dalam bahkan satu pengalaman saja dapat membuatmu benar-benar berbeda. Berputar dengan mata terbuka, seperti anak-anak kecil terus memutar-mutar, seakan bathinmu telah menjadi pusat dan seluruh tubuhmu telah menjadi roda, berputar, bagai roda tembikar, berputar. Engkau berada di pusat, tetapi seluruh tubuh bergerak.

Disarankan untuk tidak mengonsumsi makanan atau minuman selama tiga jam sebelum berputar. Cara terbaik adalah dengan kaki telanjang dan mengenakan pakaian longgar. Meditasi ini dibagi menjadi dua tahap, berputar dan beristirahat. Tidak ada waktu yang tetap

untuk berputar-putar - dapat berlangsung berjam-jam - tetapi disarankan agar engkau terus berputar selama setidaknya satu jam agar bisa sepenuhnya merasakan masuk ke dalam pusaran energi.

Berputar dilakukan di tempat dalam arah berlawanan jarum jam, dengan lengan kanan terangkat tinggi, telapak tangan ke atas; dan lengan kiri rendah, kelapa ke bawah. Orang yang merasa tidak nyaman dari berputar berlawanan arah jarum jam dapat mengubah menjadi searah jarum jam. Biarkan tubuhmu menjadi lembut dan matamu tetap terbuka, tapi tidak terfokus sehingga gambar menjadi kabur dan mengalir. Tetap diam.

Untuk 15 menit pertama, memutar perlahan. Kemudian secara bertahap bergerak lebih cepat selama 30 menit berikutnya sampai putaran mengambil alih dan engkau menjadi pusaran energi - pinggiran badai terus bergerak tetapi sang penyaksi di tengah diam dan hening.

Ketika engkau berputar begitu cepat sehingga engkau tidak bisa tetap tegak, tubuhmu akan jatuh dengan sendirinya. Jangan membuat jatuhnya badan sebagai bagian dari keputusanmu atau mencoba untuk mengatur pendaratan dari awal; jika tubuhmu lembut engkau akan mendarat lembut dan bumi akan menyerap energimu.

Begitu engkau telah jatuh, bagian kedua dari Meditasi dimulai. Segera bergulir ke perutmu sehingga pusarmu bersentuhan langsung dengan bumi. Jika ada yang merasa sangat tidak nyaman berbaring dengan cara ini, ia harus berbaring dengan punggungnya. Rasakan tubuhmu menyatu dengan bumi, seperti anak kecil ditekan oleh payudara ibunya. Biarkan matamu tetap tertutup dan tetap pasif dan hening selama minimal 15

menit.

Setelah meditasi jadilah diam dan jadilah sebisa mungkin untuk tidak aktif.

Beberapa orang mungkin merasa mual selama Meditasi Berputar (*Whirling Meditation*), tapi perasaan ini harusnya hilang dalam waktu dua atau tiga hari. Hentikan meditasi ini jika terus berlanjut.

/-----/

Gunakan ruangan yang cukup luas dan pastikan tidak ada Benda-benda yang membahayakan di sekitar, lebih baik jika ada orang lain yang mengawasi.

/-----/

Teknik #54 Bernyanyi

"Musik menciptakan keserasian bagaikan Tuhan mulai mengangguk padamu, mengatakan ya kepadamu musik adalah spritual ... tiba-tiba langit mulai menyentuhkanmu. Engkau dibanjiri oleh keadaan yang melampaui segala sesuatu, dan ketika keadaan itu menjadi lebih dekat denganmu, ketika jejak langkahnya terdengar, sesuatu dalam dirimu menjadi tertantang, menjadi diam, lebih tenang, lebih hening, sejuk, utuh. "



Gambar 22 : Perayaan dengan music di Asram Poona India

Menyanyi adalah Ilahi, salah satu kegiatan yang paling Ilahi. Hanya menari tandingannya, berikutnya hanya untuk menari. Dan mengapa menyanyi dan menari kegiatan Ilahi? - Karena ini adalah kegiatan di mana engkau dapat benar-benar hilang, larut dan lenyap. Engkau bisa tenggelam dalam menyanyi, begitu dalam sehingga penyanyi lenyap, hanya lagu yang tersisa, atau penari lenyap dan hanya tarian yang tersisa. Dan itu adalah saat metamorfosis, transfigurasi, ketika penyanyi tidak lagi ada dan hanya ada nyanyian yang tersisa. Ketika totalitasmu telah menjadi lagu atau tarian, itu adalah doa.

Lagu apa yang engkau nyanyikan tidak lah penting; mungkin bukan sebuah lagu religius, tetapi jika engkau bisa menyanyi itu benar-benar suci. Dan sebaliknya: Engkau mungkin menyanyikan lagu religius, disucikan

sekian lama, tetapi jika engkau tidak benar-benar di dalamnya, itu tidaklah suci. Isi lagu tidak penting; yang penting adalah kualitas yang engkau bawa pada nyanyian, totalitas, intensitas, api yang engkau bawa pada nyanyian.

Jangan mengulangi nyanyian dari orang lain, karena itu bukan hatimu, dan itu bukan caramu untuk bisa menuangkan hatimu pada kaki Ilahi. Biarkan nyanyianmu sendiri yang muncul. Lupakan tentang panjang atau pendeknya dan tata bahasanya. Tuhan tidak terlalu peduli tata bahasa, dan Dia tidak khawatir tentang kata-kata apa yang engkau gunakan. Dia lebih peduli tentang hatimu.

"Merupakan salah satu pengalaman teragung dalam hidup ketika musik hadir di sekitarmu, membanjirimu, dan meditasi mulai tumbuh di dalammu. Ketika meditasi dan musik bertemu, Dunia dan Tuhan bertemu, Dunia Materi dan Dunia Ilahi bertemu, Itulah Unio Mystica – kemanunggalan mistis "

Mantra

JIKA engkau memiliki telinga yang peka terhadap musik, jika engkau memiliki hati yang dapat memahami musik - tidak hanya memahami tetapi merasa - maka mantra akan lebih membantu, karena engkau bisa menjadi satu dengan suara batin, maka engkau dapat bergerak dengan suara-suara itu terus dan terus menuju lapisan yang lebih halus. Kemudian datang saatnya

ketika semua suara berhenti dan yang tersisa hanya suara alam semesta. Itulah AUM.

Teknik #55 'AUM'

Berilah tanda untuk setidaknya dua puluh menit di pagi hari dan dua puluh menit di malam hari untuk duduk hening, mata terbuka setengah dan hanya melihat ke bawah. Pernapasan harus lambat, tubuh tak bergerak. Mulai menyebut 'AUM' di dalam. Tidak perlu untuk membawanya keluar: akan lebih tajam dengan bibir tertutup (bersuara tanpa membuka mulut); bahkan lidah tidak bergerak. Ucapkan AUM dengan cepat – AUM AUM AUM AUM; cepat dan keras tapi di dalam. Rasakan bahwa ia bergetar di seluruh tubuh dari kaki hingga kepala, dari kepala sampai kaki. Setiap AUM jatuh ke dalam kesadaranmu seperti batu jatuh ke kolam dan riak-riak muncul dan menyebar sampai lenyap. Riak-riaknya terus meluas dari dalam dan menjangkau seluruh tubuh.

Lakukan ini dan akan ada saatnya - dan ia akan menjadi saat-saat yang paling indah - ketika Engkau tidak mengulanginya dan semuanya telah berhenti. Tiba-tiba engkau akan menyadari bahwa engkau tidak menyebutkannya dan semuanya telah berhenti. Bersenang-senanglah. Jika pikiran mulai datang, mulai sebutkan AUM lagi.

Dan ketika engkau melakukannya di malam hari, lakukan setidaknya dua jam sebelum engkau tidur, sebaliknya jika engkau melakukannya pas sebelum engkau tidur, engkau tidak akan bisa tidur karena ini

akan membuatmu jadi segar dan kau akan merasa tidak menyukainya, kau akan merasa seperti di pagi hari dan engkau merasa telah beristirahat dengan baik, jadi apa gunanya untuk beristirahat lagi.

Engkau dapat menemukan kecepatanmu sendiri. Setelah dua atau tiga hari Engkau akan menemukan mana yang cocok untukmu. Untuk beberapa orang sangat cepat – AUMAUMAUM - hampir tumpang tindih, mungkin cocok dengan mereka. Untuk orang lain mungkin lebih cocok lambat, jadi itu tergantung padamu. Tapi apapun yang terasa nyaman, lanjutkan.

Teknik #56 Nama Yesus

Jika nama Yesus menggetarkanmu, duduk hening dan biarkan nama-Nya yang menggetarkanmu. Kadang katakan pelan-pelan 'Yesus' dan kemudian menunggu. Itu akan menjadi mantrammu. Ini adalah bagaimana cara mantra yang nyata itu lahir. Tidak ada yang dapat memberikanmu mantra; engkau harus menemukannya, apa yang menarik, apa yang menggerakkanmu, apa yang membuat dampak yang besar pada jiwamu. Jika 'Yesus', maka itu indah. Kadang-kadang duduk diam, hanya mengulang 'Yesus' dan menunggu dan membiarkan nama bergerak di dalam, lebih dalam ke dalam relung hadiratmu, biarkan ia masuk ke yang paling dasar. Dan biarkan! Jika engkau mulai menari, bagus; jika engkau mulai menangis, bagus; jika engkau mulai tertawa, bagus. Apa pun yang terjadi, biarkan. Biarlah begitu, jangan mengganggu, jangan dibuat-buat. Ikutlah bersamanya dan engkau akan merasakan kilasan pertama

dari doa dan meditasi dan kilasan hadirat pertama dari Tuhan. Sinar pertama akan mulai menembus gelapnya jiwamu.

Suara apa pun yang terasa anggun dan indah, setiap suara yang menciptakan sensasi dan sukacita dalam hati, dapat digunakan. Bahkan jika itu bukan berasal dari bahasa apapun, sama sekali bukan itu intinya. Engkau dapat menemukan suara yang murni yang bahkan membawamu lebih mendalam. Karena ketika engkau menggunakan kata tertentu, memiliki makna atau arti tertentu - arti tersebut menjadi batasan. Bila engkau menggunakan suara murni, tidak memiliki batasan, ia tak terbatas.

Teknik #57 Bersenandung (Bernyanyi tanpa lirik hmm hmm hmhhh)

Bersenandung dapat menjadi bantuan yang luar biasa dan Engkau dapat melakukannya kapan saja. Setidaknya sekali sehari, jika engkau dapat melakukannya dua kali, itu akan lebih baik. Ini adalah musik batin yang hebat yang membawa kedamaian ke seluruh jiwamu, seluruh dirimu; maka bagian konflik dalam dirimu mulai berjatuh menjadi semakin selaras pada musik halus yang kau dengar muncul di dalam tubuhmu. Setelah tiga atau empat bulan hanya duduk diam dan engkau dapat mendengar musik yang halus, harmoni yang mendalam, seperti bersenandung. Semuanya berjalan begitu sempurna, seperti mobil yang berjalan dengan sempurna dan mesinnya berdengung.

Seorang pengemudi yang baik akan tahu ketika ada sesuatu yang salah. Para penumpang tidak dapat menjadi peka tetapi sopir yang baik segera tahu ketika dengung mesinnya berubah. Kemudian berdengung lebih tidak harmonis. Suara baru akan muncul. Tidak ada orang lain yang menyadari, tapi ia yang suka mengemudi akan segera menyadari bahwa ada sesuatu yang salah. Mesin tidak berfungsi sebagaimana mestinya.

Seorang pesenandung yang baik perlahan-lahan mulai merasakan ketika sesuatu yang buruk terjadi. Jika engkau makan terlalu banyak engkau akan menemukan harmoni bathinmu hilang dan perlahan-lahan engkau akan harus memilih: makan terlalu banyak atau memiliki harmoni yang indah di dalam bathin. Dan harmoni bathin begitu berharga, begitu Ilahi, penuh berkah, siapa yang mau mengganguya dengan makan lebih banyak?

Dan tanpa usaha untuk diet engkau akan menemukan dirimu makan dengan cara yang lebih seimbang. Kemudian masih bersenandung terus lebih dalam, engkau akan dapat melihat mana makanan yang mengganggu senandungmu, engkau makan sesuatu yang berat dan berada terlalu lama di sistem tubuhmu dan kemudian senandungmu menjadi tidak begitu sempurna.

Ketika mulai bersenandung engkau akan menemukan bahwa seksualitas meningkat, ketika ia tidak muncul, dan jika istri dan suami keduanya bersenandung engkau akan terkejut betapa hebat harmoni yang timbul antara dua orang itu dan bagaimana perlahan-lahan mereka menjadi lebih intuitif, bagaimana mereka memulai saling merasakan ketika yang lain merasa sedih. Tidak perlu untuk mengatakannya; ketika suami lelah istri tahu itu secara naluriah karena mereka

berdua terkait pada satu gelombang yang panjang.

Teknik #58 Nadabrahma Meditation / Meditasi Nadabrahma

"Meditasi adalah sensitivitas total "

NADABRAHMA adalah teknik dari Tibet yang sangat tua yang semula dilakukan pada jam-jam menjelang pagi. Ini dapat dilakukan pada setiap saat sepanjang hari, sendirian atau dengan orang lain, tetapi perut dalam keadaan kosong dan tetaplah untuk tidak aktif selama minimal 15 menit sesudahnya. Meditasi berlangsung satu jam dan ada tiga tahapan.

Tahap pertama: 30 menit

Duduk dalam posisi santai dengan mata tertutup dan bersamaan dengan bibir. Mulai bersenandung, cukup keras hingga didengar oleh orang lain dan menciptakan getaran di seluruh tubuhmu. Engkau dapat memvisualisasikan tabung berongga atau sebuah kapal kosong, hanya diisi dengan getaran senandung tersebut. Saatnya akan datang ketika senandung terus berlangsung dengan sendirinya dan engkau mulai menjadi pendengar. Tidak ada pernapasan khusus dan engkau dapat mengganti alas atau menggerakkan tubuhmu dengan lembut dan perlahan-lahan jika engkau merasa menyukainya.

Tahap Kedua: 15 menit

Tahap kedua ini dibagi menjadi dua bagian masing-masing tujuh setengah menit. Untuk setengah yang pertama, gerakkan tangan, telapak menghadap ke atas, gerakan melingkar dari dalam keluar. Mulai dari pusar, kedua tangan bergerak ke depan dan kemudian dipisah untuk membuat dua lingkaran besar saling yang saling berhadapan kiri dan kanan. Gerakan harus benar-benar sangat lambat sehingga pada waktunya akan datang menjadi tidak ada gerakan sama sekali. rasakan bahwa engkau memberikan energi ke arah luar pada alam semesta.

Setelah tujuh setengah menit memutar tangan, telapak menghadap ke bawah, dan mulai bergerak dalam arah yang berlawanan. Sekarang tangan kembali bersama-sama ke arah pusar dan dipisahkan bergerak dari luar ke sisi tubuh. Rasakan bahwa engkau mengambil energi ke dalam. Seperti pada tahap sebelumnya, jangan menghalangi biarkan ia lembut, gerakan lambat pada seluruh tubuhmu.

Tahap ketiga: 15 menit

Duduk benar-benar tenang dan diam.

Teknik #59 Nadabrahma Untuk Pasangan

OSHO telah memberikan variasi yang indah dari teknik ini untuk pasangan.

Pasangan duduk saling berhadapan, ditutupi oleh selimut dan memegang tangan satu sama lain, menyilang. Lebih baik untuk tidak mengenakan pakaian. Menerangi kamar hanya dengan empat lilin kecil dan membakar dupa yang khusus hanya untuk meditasi ini.



Gambar 23 : Pasangan Sannyasin di RajneeshPuram Oregon USA

Tutup matamu dan bersenandung bersama-sama selama tiga puluh menit. Setelah beberapa saat energi akan dirasakan untuk bertemu, tergabungkan dan menyatu.

OSHO, apa yang harus dilakukan dengan nyamuk?

Nyamuk adalah meditator dari jaman kuno yang telah gagal. Oleh karena itu mereka menentang siapapun yang berhasil dalam Meditasi. Mereka sangat pencemburu. Jadi, setiap kali engkau bermeditasi mereka datang untuk mengganggu, untuk mengalihkan perhatian.

Dan ini bukan hal yang baru; ia selalu begitu. Telah

disebutkan dalam semua kitab suci kuno. Begitu juga dengan kitab suci umat *Jain*, karena Biksu Jain hidup telanjang. Coba bayangkan, seorang Biksu Jain yang telanjang, dan India, dan nyamuk. *Mahavira* harus memberikan petunjuk khusus tentang bagaimana menyikapi tentang nyamuk ini. Dia mengatakan kepada murid-muridnya bahwa ketika nyamuk menyerang, terimalah. Ini adalah gangguan utama. Jika engkau bisa menang disini maka tidak ada kesulitan lain, atau kesulitan yang lebih besar. Dan ketika Ia mengatakannya, Ia mengetahuinya. Untuk hidup telanjang di India adalah hal yang sulit.

Aku pernah tinggal di Sarnath di mana Buddha memutar roda *dhamma*, di mana Buddha menyampaikan khotbah pertamanya, khotbah paling penting yang menjadi awal dari sebuah tradisi baru. Aku tinggal dengan seorang biksu Buddha.

Aku telah melihat banyak nyamuk, tapi tidak ada yang bisa dibandingkan dengan nyamuk di Sarnath. Nyamuk di Poona tidak ada apa-apanya! Senanglah akan hal itu! Engkau beruntung bahwa Aku sekarang tidak di Sarnath. Nyamuknya benar-benar besar!

Bahkan di siang hari kita biasanya duduk di bawah kelambu. Dalam satu kelambu dalam satu tempat tidur biksu Buddha duduk disana; aku duduk dibagian lainnya - dan kami akan berbicara.

Aku berkata, "Aku tidak akan pernah datang lagi," karena dia memintaku untuk datang lagi dan tinggal disana. Aku berkata, "Tidak pernah, tidak pernah! Ini adalah yang pertama dan terakhir."

Dia berkata, "Itu mengingatkanku, bahwa dari jaman dahulu kami para biksu telah menertawakan dan

bercanda tentang mengapa Sang Buddha tidak pernah datang ke Sarnath lagi. Dia datang hanya sekali; ia menyampaikan khotbah pertama, dan melarikan diri! "

Buddha datang berkali-kali ke tempat lain. Dia datang setidaknya tiga puluh kali ke *Shravasti*; Ia datang setidaknya empat puluh kali ke *Rajgir*, dan sebagainya dan sebagainya. Setiap tempat yang Ia kunjungi, Ia mengunjungi lagi dan lagi. Tapi Sarnath, hanya sekali. Dia tidak pernah kembali lagi kesana.

"Dan," Biku itu berkata, "ini karena nyamuk itu kan. Dan kau juga mengatakan bahwa kau tidak akan pernah datang lagi. "

Aku berkata kepadanya, "Setidaknya dalam satu hal aku akan mengikuti Buddha! Aku tidak bisa mengikuti hal lainnya - Aku harus menjadi cahaya bagi diriku sendiri - tapi tentang nyamuk ini biarlah Buddha yang menjadi cahayanya "

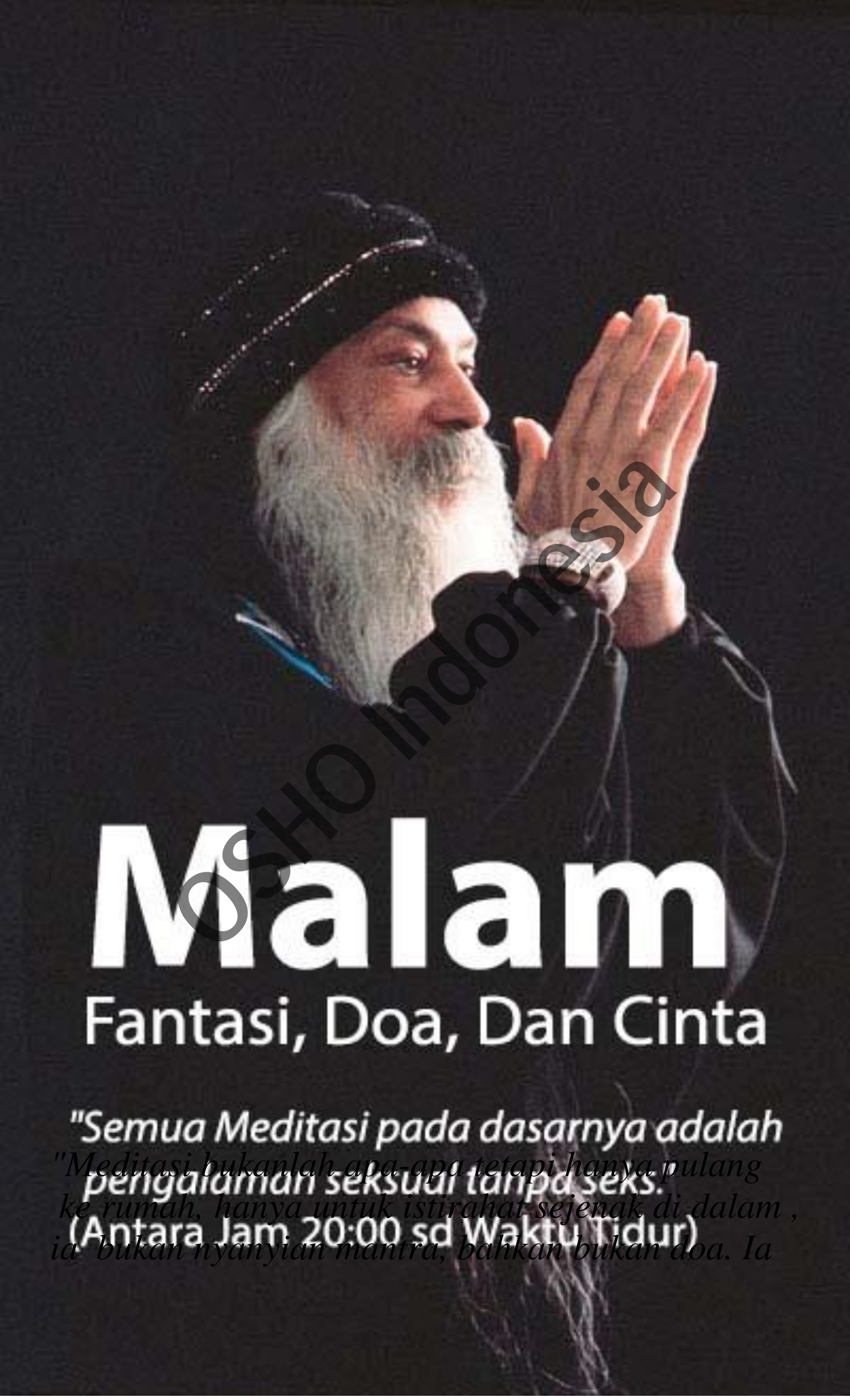
Aku tahu itu sulit, sangat sulit, tetapi engkau harus belajar. Jangan terganggu. Ini bukan berarti engkau mengizinkan nyamuk untuk mengeksploitasimu! Lindungi dirimu dengan berbagai cara yang mungkin - tapi tanpa kecemasan, tanpa ada rasa dongkol. Lindungi dirimu, hindari nyamuk, usir mereka, - tapi tanpa rasa kesal. Mereka melakukan urusan mereka. Dan banyak yang harus diterima. Mereka tidak terlalu memusuhimu. Mereka harus sarapan atau makan siang atau makan malam, jadi sopanlah. Engkau punya hak untuk melindungi dirimu, tetapi tidak ada kebutuhan untuk menjadi kesal. Rasa dongkol akan mengganggu Meditasi, bukan nyamuk. Engkau bisa menghilangkan nyamuk sangat merenung, penuh perhatian, penuh peringatan, tanpa kesal. Cobalah.

Masalah yang sesungguhnya tidak pernah datang dari luar; masalah yang sesungguhnya selalu datang dari bathin yang terluka. Misalnya, anjing menggonggong di luar dan engkau bermeditasi. Engkau langsung marah! "Anjing ini bodoh" tapi mereka tidak dengan cara apapun bermaksud mengganggu meditasimu, mereka hanya menikmati hidupnya, mereka mungkin sedang melihat seorang polisi atau pak pos atau sannyasin, anjing sangat tidak menyukai seragam, sangat anti-seragam. Saat mereka melihat seragam mereka mulai menggonggong.

Mereka tidak percaya pada seragam, dan mereka berhak untuk memiliki keyakinan mereka sendiri. Tetapi mereka tidak mencoba untuk menggangumu secara khusus.

Nyamuk melakukan urusan mereka. Engkau harus melindungi diri sendiri, engkau harus melakukan urusanmu sendiri, tapi jangan merasa kesal. Hanya kekesalanlah masalahnya. Dan kemudian jika engkau tidak bisa menjadi kesal, jika engkau tidak terganggu oleh semua gangguan yang nyamuk ciptakan di sekitarmu, engkau bahkan akan merasa berterima kasih kepada mereka: mereka telah memberikan kunci rahasia.

Jika engkau tidak terganggu oleh nyamuk, maka tidak ada yang bisa mengalihkan perhatianmu. Maka engkau telah datang ke sebuah keadaan Meditasi yang sangat stabil.



Malam

Fantasi, Doa, Dan Cinta

*"Semua Meditasi pada dasarnya adalah
"Meditasi bukanlah apa-apa tetapi hanya pulang
pengalaman seksual tanpa seks.
ke rumah, hanya untuk istirahat sejenak di dalam ,
(Antara Jam 20:00 sd Waktu Tidur)
ia bukan nyanyian mantra, bahkan bukan doa. Ia*

hanya pulang ke rumah dan istirahat sejenak. Tidak pergi ke mana-mana adalah meditasi, hanya menjadi dimana engkau berada, tidak ada 'dimana' yang lain – berada saja di sana di manapun engkau berada, tempati saja ruang dimana engkau berada"

Teknik #60 Menjadi Bambu Berrongga

Malam, adalah kebalikan dari pagi hari, jadilah benar-benar tidak sadar, jangan menolak sama sekali, malam telah tiba, matahari telah terbenam, sekarang semuanya bergerak pada ketidaksadaran, menuju tanpa kesadaran.

Meditasi adalah cara untuk berdamai dengan kesepian, untuk menghadapinya, - bukan melarikan diri darinya, menyelam jauh ke dalamnya dan melihat apa kesepian itu sebenarnya. Dan kemudian engkau masuk ke dalam untuk sebuah kejutan. Jika engkau masuk ke dalam kesepianmu, engkau akan terkejut; di pusatnya sama sekali bukan kesepian. Disana dihuni kesendirian, yang merupakan fenomena yang sama sekali berbeda.

Pinggir lingkaran terbuat dari kesepian (*Loneliness*) dan pusatnya terbuat dari kesendirian (*Aloneness*). Pinggir lingkarannya adalah keterkucilan dan pusatnya adalah keheningan. Dan begitu engkau mengenal kesendirianmu yang indah, engkau menjadi orang yang sama sekali berbeda - engkau tidak akan pernah merasa kesepian. Bahkan di pegunungan atau di padang pasir dimana pun engkau benar-benar sendirian, engkau tidak akan merasa kesepian - karena dalam kesendirianmu, engkau akan tahu Tuhan bersamamu, dalam kesendirianmu engkau begitu mengakar pada Tuhan,

siapa yang peduli apakah ada orang lain di luar sana atau tidak? Engkau begitu berkelimpahan di dalam, begitu kaya di dalam.

Saat ini, bahkan dalam keramaian engkau kesepian. Dan aku katakan, jika engkau tahu kesendirianmu, bahkan dalam kesepianmu, engkau tidak akan kesepian.

Kemudian engkau mulai meluap seperti air mancur. Dari kesendirian itu merebak aroma cinta, dan dari kesendirian itu muncul kreativitas - karena dari kesendirianlah Tuhan mulai mengalir. Engkau menjadi bambu berongga. Ia mulai menyanyi. Tapi nyanyian itu selalu milik-Nya.

Teknik #61 Bermeditasi Pada Cahaya

Semakin engkau bermeditasi pada cahaya, semakin engkau akan terkejut bahwa sesuatu di dalam seolah mulai membuka kuncupnya, ia mekar dan menjadi bunga.

Meditasi pada cahaya adalah salah satu meditasi yang paling kuno. Di semua zaman, di semua negara, di semua agama, telah ditekankan untuk alasan tertentu, karena saat engkau bermeditasi pada cahaya, sesuatu dalam dirimu yang terus kuncup mulai membuka kelopakannya. Meditasi pada cahaya ini benar-benar menciptakan ruang untuk pembukaannya.

Jadi biarkan cahaya menjadi meditasimu. Setiap kali engkau memiliki waktu untuk menutup matamu ; bayangkan cahaya. Setiap kali engkau melihat cahaya jadilah selaras dengannya. Jangan mengabaikannya. Memujalah ke arahnya. Mungkin itu cahaya matahari

terbit, mungkin itu hanya cahaya lilin di dalam ruangan, tapi penuh doalah ke arahnya dan engkau akan mendapatkan begitu banyak.

Begitu besar berkah yang diperoleh jika seseorang terus merasa selaras dengan cahaya.

Teknik #62 *Tratak* - teknik menatap

Jika engkau menatap api untuk waktu yang lama selama beberapa bulan, satu jam setiap hari, mata ketigamu mulai berfungsi dengan sempurna. Engkau menjadi lebih waspada, lebih terisi cahaya.

Kata *tratak* berasal dari akar yang berarti air mata, jadi engkau harus menatap api sampai air mata mulai mengalir dari matamu. Terus menatap, tak berkedip, dan mata ketiga akan mulai bergetar.

Teknik menatap tidak begitu terkait pada objek, ia berkaitan dengan menatap itu sendiri. Karena ketika engkau menatap tanpa mengedipkan matamu, engkau menjadi terfokus, dan sifat pikiran harus terus bergerak. Jika engkau benar-benar menatap, tidak bergerak sama sekali, pikiran pasti akan berada dalam kesulitan.

Sifat pikiran adalah untuk berpindah dari satu objek ke yang lain, bergerak terus-menerus. Jika engkau menatap kegelapan atau cahaya atau sesuatu yang lain, jika engkau benar-benar menatap, pergerakan pikiran berhenti. Karena jika pikiran terus bergerak, pandanganmu tidak akan berada di sana; engkau akan terus kehilangan objeknya. Ketika pikiran telah pindah ke tempat lain, engkau akan lupa, kau tidak akan mampu mengingat apa yang kau tatap. Objeknya tetap berada di

sana secara fisik, tapi bagimu ia telah hilang karena engkau tidak ada; engkau telah pindah pada pikiran.

Menatap atau *Tratak* berarti, tidak membiarkan kesadaranmu untuk bergerak. Dan ketika engkau tidak membiarkan pikiran bergerak, di awal akan kesulitan, perjuangan keras, tetapi jika engkau terus berlatih menatap, perlahan-lahan pikiran akan kalah. Untuk beberapa saat ia berhenti. Dan ketika pikiran berhenti maka tidak ada pikiran, karena pikiran hanya bisa ada dalam gerakan, Proses berpikir hanya bisa muncul dalam gerakan. Ketika tidak ada gerakan, berpikir menghilang, Engkau tidak bisa berpikir, karena berpikir berarti gerakan - bergerak dari satu pikiran ke pikiran yang lain. Ini adalah sebuah proses.

Jika engkau menatap terus-menerus pada satu hal, menyadari dan waspada ... karena engkau bisa melihat melalui mata yang mati, maka engkau bisa berangkat pada pikiran - hanya mata, mata yang mati, tidak melihat. Hanya dengan mata orang mati ini Engkau dapat melihat, tetapi pikiranmu akan bergerak. Itu tidak akan membantu sama sekali. Menatap berarti tidak hanya matamu, tetapi keseluruhan pikiranmu terfokus melalui mata.

Jadi apapun objeknya - itu tergantung: jika engkau suka cahaya, tidak apa-apa, jika engkau bisa menyukai kegelapan, bagus. Apapun objeknya, sangat tidak penting. Yang penting adalah untuk menghentikan pikiran sepenuhnya dalam pandanganmu, fokus, sehingga gerakan batin, gelisah, berhenti; yang goyah di dalam berhenti. Engkau hanya melihat, tidak melakukan apa-apa. Menatap yang mendalam itu akan mengubahmu sepenuhnya. Ini akan menjadi Meditasi.

Teknik #63 Menatap Cermin

TUTUP pintu kamarmu dan letakkan cermin besar tepat di depanmu. Ruangan harus gelap. Dan kemudian letakkan api kecil di sisi cermin sedemikian rupa sehingga api tidak tercermin secara langsung di dalam cermin. Hanya wajahmu tercermin dalam cermin, bukan api. Kemudian terus menatap matamu sendiri di cermin. Jangan berkedip. Ini adalah percobaan empat puluh menit, dan dalam waktu dua atau tiga hari engkau dapat menjaga matamu tak berkedip.

Bahkan jika air mata keluar, biarkan ia keluar, tapi bertahanlah untuk tidak berkedip dan terus menatap terus ke matamu. Jangan mengubah tatapan. terus menatap matamu, matamu sendiri, dan dalam waktu dua atau tiga hari engkau akan menyadari fenomena yang sangat aneh. Wajahmu akan mulai mengambil bentuk baru. Bahkan mungkin engkau akan takut. Wajah di cermin akan mulai berubah. Kadang-kadang wajah yang sangat berbeda akan muncul, yang tidak pernah engkau ketahui sebagai dirimu.

Tapi, itu benar, semua wajah ini milikmu. Sekarang pikiran bawah sadar mulai meledak. Wajah-wajah itu, topeng-topeng itu, adalah milikmu. Kadang-kadang bahkan wajah dari kehidupan masa lalu mungkin muncul. Setelah satu minggu menatap secara terus menerus selama empat puluh menit, wajahmu akan menjadi berubah-ubah, berubah-ubah seperti pergeseran (*slide*). Banyak wajah akan datang dan pergi terus-menerus. Setelah tiga minggu, engkau tidak akan mampu

mengingat yang mana wajahmu. Engkau tidak akan mampu mengingat wajahmu sendiri, karena engkau telah melihat begitu banyak wajah datang dan pergi.

Jika engkau terus melakukannya, maka kapan pun, setelah tiga minggu, hal yang paling aneh terjadi: tiba-tiba tidak ada wajah di cermin. Cerminnya kosong, engkau menatap ke dalam kekosongan. Tidak ada wajah sama sekali. Ini adalah saatnya: tutup matamu, dan hadapi ketidak-sadaran itu.

Engkau akan telanjang - benar-benar telanjang, sebagaimana dirimu yang sebenarnya. Semua tipu daya dan kepalsuan akan rontok.

Teknik #64 Menatap Wujud Buddha

Letakkan patung Buddha yang kecil di kamarmu dan setiap kali engkau punya waktu tataplah ke arah patung Buddha itu.

Patung Buddha tidak diciptakan hanya sebagai penggambaran Buddha. Patung Buddha diciptakan sebagai objek untuk meditasi. Ia tidak mewakili Buddha yang nyata - Buddha tidak seperti itu. Ini adalah metafora. Ia tidak mewakili bentuk fisik sang Buddha, hanya merupakan cerminan dari keanggunan bathin sang Buddha. Ia bukan bentuk fisik yang sama, wajah yang sama, hidung dan mata yang sama; sama sekali bukan itu intinya. Ini bukan hal *Realistis* (nyata seperti aslinya) - Ini adalah *Surrealistik* (Bersifat seni, Abstrak, Imaginatif, Non Rasional, Melampaui Logika). Ia mewakili sesuatu yang nyata yang berada melampaui dari apa yang disebut realitas, sehingga itulah *Yantra*. Hanya melihatnya seseorang dapat masuk ke dalam Meditasi. Itulah

mengapa ribuan patung Buddha dibuat: tidak ada orang lain memiliki begitu banyak patung seperti Buddha. Ada kuil, satu candi yang memiliki sepuluh ribu patung Buddha hanya untuk menciptakan suasana meditatif. Kemanapun engkau melihat, engkau akan melihat Buddha, dimana-mana, bentuk sang Buddha, sosok Buddha, keheningannya, keanggunannya, mata tertutupnya, postur diamnya, keseimbangannya, simetrisnya. Patung-patung Buddha itu adalah musik di dalam marmer, khotbah di dalam batu.

Teknik #65 Shiva Netra

Ini adalah Meditasi Mata ke Tiga dalam dua tahap, diulang tiga kali - total enam tahap masing-masing 10 menit.

Tahap pertama: 10 menit

Duduk diam dengan sempurna dan, dengan mata difokuskan dengan lembut, tataplah cahaya biru.

Tahap Kedua: 10 menit

Tutup mata dan perlahan dengan lembut bergoyang dari sisi ke sisi.

Ulangi tahap tiga kali.

Teknik #66 Izinkan Sebuah Bintang di Dalam.

Jadilah lebih dan lebih selaras lagi dengan bintang-bintang. Setiap kali ada bintang di malam hari dan malam yang jernih, berbaring di atas bumi dan menatap bintang-bintang. Jika engkau merasa tertarik dengan bintang tertentu, kemudian berkonsentrasi padanya. Sementara sedang berkonsentrasi pada bintang itu, bayangkan dirimu adalah sebuah danau kecil dan bintang tersebut terpantul jauh di dalam mu sebagaimana ia jauh di langit. Jadi tataplah bintang itu di luar dan lihatlah ia tercermin dalam dirimu. Ini akan menjadi Meditasi, dan sukacita yang besar akan timbul darinya. Setelah engkau selaras dengannya engkau bisa menutup matamu dan melihat bintang itu, bintangmu ; tetapi pertama engkau harus menemukannya.

Di Timur mereka memiliki mitos bahwa setiap orang memiliki bintang tertentu. Semua bintang itu tidak untuk semua orang, semua orang memiliki bintang tertentu. Mitos yang indah.

Sejauh menyangkut meditasi, engkau dapat menemukan satu bintang milikmu dan yang memilikimu. Akan ada timbul kedekatan tertentu antara engkau dan bintang karena kita terbuat dari cahaya, seperti bintang-bintang. Kita bergetar ringan sebagaimana bintang. Engkau selalu bisa menemukan sebuah bintang yang engkau rasa selalu selaras denganmu, yang berada pada gelombang panjang yang sama. Itu adalah bintangmu; bermeditasilah padanya. Perlahan-lahan izinkan ia ada di dalam. Lihatlah padanya, kemudian tutup matamu dan lihatlah ia di

dalam. Buka matamu; lihat dia. Tutup matamu; lihat dia di dalam. Segera engkau akan merasa ia ada dalam dirimu. Maka setiap kali engkau menutup matamu, kau akan menemukannya disana.

Dan ketika engkau mulai merasa ia di dalam, rasakan ia berada di dekat pusar; dua inci di bawah pusar. Simpan ia disana; terus simpan disana dan segera engkau akan merasa cahaya yang hebat terbit di dalam dirimu, seakan bintang sudah dalam keadaan meledak; dan itu bukan hanya engkau yang akan merasakannya, orang lain akan mulai merasakan itu - bahwa cahaya tertentu mulai mengitari tubuhmu, wajahmu telah menjadi dia. Hanya menatap beberapa malam dan engkau akan bisa menemukan bintangmu.

Teknik #67 The Lunatic Meditation / Meditasi Orang Gila



Gambar 24 : OSHO membantu Sannyasin masuk ke dalam meditasi

Ketika akan datang waktunya bulan purnama penuh, lakukan ini tiga hari sebelum bulan purnama penuh. Pergi ke luar di langit terbuka, lihat ke bulan dan mulai

bergoyang. Seolah-olah engkau telah meninggalkan semuanya yang ada disini dan pergi ke bulan – jadilah miliknya. Lihat ke bulan, rileks dan katakan bahwa engkau bersedia, dan meminta bulan untuk melakukan apa pun yang diinginkannya. Kemudian apapun yang terjadi, izinkan.

Engkau merasa seperti bergoyang, bergoyanglah, atau jika engkau merasa seperti menari atau menyanyi, lakukan itu. Tapi semuanya haruslah bagaikan engkau telah dimilikinya - engkau tidak melakukannya - ia hanya terjadi begitu saja. Engkau hanya instrumen yang dimainkannya.

Lakukan ini selama tiga hari sebelum bulan purnama, dan ketika bulan purnama semakin penuh engkau akan mulai merasa semakin banyak energi. Engkau akan merasa semakin kesurupan, saat malam bulan purnama penuh engkau akan benar-benar gila. Dengan satu jam menari dan menggila, engkau akan merasa begitu rileks yang belum pernah engkau rasakan sebelumnya.

Teknik #68 Beranjak Tidur Sebagai Alam Semesta

Duduk diam, bermeditasi pada kenyataan bahwa engkau tak terbatas, bahwa batas-batas alam semesta adalah batasmu. Rasakan menjadi semakin luas, menjadi segalanya yang termasuk dalam perasaan itu: matahari terbit dalam dirimu, bintang-bintang bergerak dalam dirimu, pohon-pohon tumbuh dan dunia muncul dan menghilang - dan rasakan sangat bahagia di dalam keadaan kesadaran yang semakin luas. Dan itu akan menjadi meditasimu. Jadi, setiap kali engkau memiliki

waktu dan tidak melakukan apa-apa, maka duduk saja, diam dan rasakan menjadi semakin luas. Lupakan semua batasan. Lompat keluar dari batas-batas. Di awal selama beberapa hari engkau akan terlihat gila karena kita telah menjadi terlalu terbiasa dengan batas-batas. Kenyataannya adalah tidak ada batasan. Batas hanyalah keterbatasan pikiran. Hanya karena kita mempercayainya, maka hal itu terjadi.

Rasakan samudera perluasan ini sebanyak mungkin dan segera engkau akan mulai menjadi selaras dengannya. Kemudian hanya bergeser sedikit saja dan perluasan itu akan ada disana. Setiap malam ketika engkau beranjak tidur, beranjaklah dengan kesadaran diperluas ini. Tertidurlah seakan bintang-bintang bergerak dalam dirimu, dunia timbul dan menghilang dalam dirimu. Tertidurlah sebagai alam semesta. Di pagi hari, di saat pertama engkau menyadari bahwa tidur telah berlalu, lagi, ingat ekspansi itu dan bangun dari tempat tidur sebagai alam semesta. Dan di hari itu juga, lakukan sebanyak yang engkau bisa, ingat itu.

Teknik #69 Fantasi

Semua tidak nyata.

Sesekali cobalah ini di Bioskop. Ini adalah Meditasi yang baik. Hanya mencoba untuk mengingat bahwa semua ini tidak nyata, semua ini tidak nyata, terus mengingat bahwa semua ini tidak nyata kemudian layar kosong, dan engkau akan terkejut: untuk beberapa detik

engkau akan ingat - kemudian engkau lupa, ia menjadi realita lagi. Setiap kali engkau lupa diri, mimpi itu menjadi nyata. Setiap kali engkau sadar diri - bahwa aku nyata, kagetkan dirimu - layarnya menjadi tidak nyata dan semua yang terjadi menjadi tidak nyata.

Teknik #70 Meditasi dalam Meditasi

Di malam hari, matikan lampu, duduk di tempat tidurmu, dan tutup matamu. Coba bayangkan dirimu sedang di hutan. Pepohonan yang besar-besar dan hijau, liar. Bayangkan bahwa engkau sedang berdiri di sana, kemudian mulai bergerak. Biarkan hal itu terjadi, jangan memaksa. Jangan mengatakan 'Saya ingin pergi di dekat pohon itu - jangan, biarkan saja dirimu bergerak. Berjalan di hutan selama lima sampai tujuh menit, Engkau mendekati sebuah gua.

Rasakan segala sesuatunya secara detail – di bawah bumi, sentuh dinding batu yang ada di gua dengan tanganmu, merasakan teksturnya, dinginnya. Di dekat gua ada air terjun. Engkau akan menemukannya. Air terjun kecil dan suara air yang jatuh. Dengarkan itu, dan keheningan hutan dan burung-burungnya. Biarkan dirimu untuk mengalami seluruhnya. Kemudian duduk di dalam gua dan mulai bermeditasi. Ini Meditasi dalam Meditasi. Pernahkah engkau melihat kotaknya orang China? Sebuah kotak di dalam kotak yang lain di dalam kotak yang lain.

/-----/

Semacam Film *Inception*, jika anda pernah menontonnya

/-----/

Teknik #71 Jadilah Binatang!

Mulailah satu meditasi di malam hari. Rasakan seolah-olah engkau bukan manusia sama sekali. Engkau dapat memilih hewan apapun yang kau suka. Jika engkau suka kucing, bagus. Jika engkau suka anjing, bagus atau harimau; jantan, betina, apa pun yang engkau suka. Tinggal pilih, namun tetaplah pada pilihanmu jangan gonta-ganti. Jadilah hewan itu. Berjalan merangkak di dalam ruangan dan jadilah hewan itu.

Selama lima belas menit menikmati fantasinya sebanyak yang engkau bisa. Menggonggonglah jika engkau menjadi anjing dan lakukan hal-hal yang anjing lakukan - dan benar-benar lakukan! Bersenang senanglah. Dan jangan mengontrol, karena anjing tidak bisa mengendalikan. Seekor anjing berarti kebebasan mutlak, sehingga apapun yang terjadi pada saat itu, lakukan. Pada saat itu jangan membawa unsur kendali manusia. Jadilah seanjing-anjingnya. Selama lima belas menit berkeliaran di sekitar ruangan ... menggonggong, melompat.

Itu akan membantu. Engkau membutuhkan sedikit energi hewan. Engkau terlalu canggih, terlalu beradab, dan itulah yang melumpuhkanmu. Terlalu banyak peradaban adalah hal yang melumpuhkan. Bagus dalam dosis kecil tapi terlalu banyak sangat berbahaya. Seseorang harus selalu tetap mampu menjadi binatang. Kebinatanganmu harus dikeluarkan.

Jika engkau dapat belajar untuk menjadi sedikit liar, semua masalahmu akan hilang. Mulai dari malam ini - dan nikmatilah!

Teknik #72 Jadilah Senegatif Mungkin yang Engkau Bisa

"Tentang meditasi engkau dapat melakukan hal hal negatif. Engkau tidak dapat menariknya, engkau tidak bisa memanipulasinya. Sebuah meditasi dimanipulasi tidak akan bernilai apapun."

Cobalah metode ini setiap malam selama enam puluh menit. Empat puluh menit, hanya menjadi negatif - senegatif mungkin yang engkau bisa. Tutup pintu, tempatkan bantal di sekitar ruangan. Lepas gagang telepon, dan beritahu semua orang bahwa engkau tidak bisa diganggu selama satu jam. Tempel pemberitahuan di pintu yang mengatakan bahwa selama satu jam engkau harus dibiarkan benar-benar sendirian. Buatlah seredup mungkin. pasang musik sedih, dan merasa seperti mati. Duduk di sana dan merasa negatif. Ulangi kata 'Tidak' sebagai mantra.

Bayangkan adegan masa lalu - ketika engkau sangat membosankan bagaikan orang mati, ketika engkau ingin bunuh diri, tidak ada semangat untuk hidup - kemudian besar-besarkan. Buat seluruh situasinya di sekitarmu. Pikiranmu akan mengalihkan perhatianmu. Ia akan berkata, "apa yang kau lakukan. malam ini begitu indah, dan bulan purnama penuh." Jangan dengarkan pikiran. Katakan bahwa ia bisa datang lagi nanti, tapi kali ini engkau mengabdikan sepenuhnya untuk hal negatif. Jadilah negatif yang religius. Menangis, kucurkan air mata, berteriak, menjerit, sumpah-serapah, apapun yang

kau suka - tapi ingat satu hal: jangan menjadi bahagia, jangan biarkan kebahagiaan apapun. Jika engkau mendapatkan dirimu dalam kebahagiaan, segera beri tamparan! Bawa dirimu kembali ke negatif, dan mulai memukuli bantal, berkelahi dengan mereka, melompat. Menjadi jahat. Dan engkau akan merasa sangat sangat sulit untuk menjadi negatif untuk empat puluh menit.

Ini adalah salah satu hukum dasar pikiran - apapun yang engkau lakukan secara sadar, engkau tidak dapat melakukan. Tapi lakukanlah - dan ketika engkau melakukannya secara sadar, Engkau akan merasa kan keterpisahan. Engkau melakukannya tapi kau masih menjadi saksi; engkau tidak hilang di dalamnya. Sebuah jarak muncul, dan jarak yang sangat indah. Tapi aku tidak mengatakan untuk membuat jarak itu. Ia muncul dengan sendirinya - engkau tidak perlu khawatir tentang hal itu.

Setelah empat puluh menit mendadak lompat dari negativitas. Lemparkan bantal jauh-jauh, Nyalakan lampu, memasang musik yang indah, dan menari selama dua puluh menit. Hanya mengatakan 'Ya! Ya Ya '- biar itu menjadi mantram. Dan kemudian mandi dengan baik. Ini akan mencabut semua negativitas, dan itu akan memberimu kilasan baru untuk mengatakan Ya. Dan untuk sampai pada mengatakan 'Ya' itulah yang disebut dengan Religius. Kita telah dilatih untuk mengatakan 'Tidak' - itulah bagaimana seluruh masyarakat telah menjadi jelek.

Jadi ini akan membersihkanmu secara keseluruhan. Engkau memiliki energi, tetapi di sekitaran energimu engkau memiliki batu negatif, dan ia tidak mengizinkannya keluar. Setelah batu-batu ini dihapus

engkau akan memiliki aliran yang indah. Ia sudah ada disana, siap untuk keluar, tapi pertama-tama kau harus menjadi negatif. Tanpa pergi jauh ke dasar 'Tidak', tidak ada yang bisa mencapai puncak 'Ya'. Engkau harus menjadi orang yang mengatakan 'Tidak', maka kata 'Ya' yang akan keluar dari sana.

Teknik #73 'Ya ya ya'

Membuat mantra dari kata 'Ya'. Setiap malam sebelum engkau tidur ulangi 'Ya, Ya' dan selaras dengannya; bergoyang dengannya, biarkan ia datang pada seluruh wujudmu dari kaki ke kepala. Biarkan ia menembusmu. Ulangi 'Ya, Ya, Ya'. Biarkan hal itu menjadi doamu selama sepuluh menit di malam hari dan kemudian tidur. Dan pagi lagi setidaknya selama tiga menit duduk di tempat tidurmu. Hal pertama yang harus dilakukan adalah untuk mengulang 'Ya' dan masuk ke dalam nuansa itu. Kapanpun setiap kali engkau mulai merasa negatif, berhenti saja di jalan di mana saja. Jika engkau dapat mengatakan dengan keras 'Ya, Ya', itu bagus. Jika tidak, setidaknya engkau bisa mengatakan pelan-pelan 'ya, ya'.

"Meditasiku adalah untuk membawamu kembali ke masa kecilmu- ketika engkau tidak peduli dengan dihormati, ketika engkau bisa melakukan hal-hal gila, ketika engkau tidak merasa bersalah, belum dirusak oleh masyarakat, ketika engkau belum belajar tipu muslihat dunia, ketika engkau berada di dunia-yang lain, bukan duniawi, aku ingin

engkau kembali ke titik itu, dari sana, mulai lagi dan inilah hidupmu. Kehormatan atau uang adalah hadiah yang bodoh, mereka bukan hadiah nyata. Jangan tertipu olehnya."



Gambar 25 : Anak-Anak di RajneeshPuram Oregon USA

Teknik #74 Shaking / Kocokan Tajam Yang Singkat

*/-----/
Shaking, Shake atau Mengocok, Gerakannya dilakukan dari atas ke bawah bukan menyamping*

/-----/

Matikan lampu dan hanya berdiri dalam kegelapan. Kemudian mulai kocok dari kepala, hanya kepala. Nikmati kocokannya dan rasakan bagaimana rasanya dari dalam. Kemudian kocok bagian atas tubuh - kepala,

tangan, batang tubuh; jangan mengocok tubuh bagian bawah.

Ketika engkau merasakan dan menikmatinya, kemudian kocok tubuh bagian bawah. Kemudian ketika engkau merasakan dan menikmatinya, kocok seluruh tubuh. Jadi terdiri dari tiga bagian; pertama kepala, hanya kepala, kedua batang tubuh, ketiga seluruh tubuh.

Mulailah dengan kepala karena engkau dapat merasakannya lebih mudah dari awal, karena kesadaran sangat dekat dan menyaksikannya lebih mudah - dan nikmatilah.

Ketika engkau mengocok seluruh tubuh, temukan postur yang membuatmu merasa menjadi yang paling anggun, di mana engkau merasa sangat sangat indah. Setelah tiga menit ambil postur ini- postur apa saja ... mengangkat tangan, tubuh condong ke depan atau ke samping, atau apapun, dan membeku di dalamnya selama empat menit.

Ini adalah Meditasi sepuluh menit: satu menit mengocok kepala, dua menit mengocok tubuh, tiga menit seluruh tubuh, dan selama empat menit hanya diam membeku seperti engkau telah menjadi patung.

Teruslah rasakan seluruh empat langkah tersebut. Shaking/kocok, engkau merasakan energi yang diaduk ... maka seluruh tubuh menjadi gejolak energi, topan. Rasakan – Seolah-olah engkau berada dalam angin topan. Dan kemudian bekukan tiba-tiba dan tetap seperti patung - dan kemudian engkau akan merasakan pusatnya. Jadi engkau meraih pusat melalui topan.

Teknik #75 Lepaskan Baju Baja

Malam hari ketika engkau akan tidur, lepaskan pakaianmu, dan saat menanggalkannya bayangkan bahwa engkau tidak hanya melepas pakaianmu, engkau juga melepas baju bajamu. Benar-benar lakukan. lepaskan dan bernafaslah dalam-dalam dengan baik - dan kemudian tidurlah seakan tidak lagi menggunakan pakaian baja, dengan tanpa apapun ditubuhmu dan tidak ada batasan.

Teknik #76 'Oh'

Sebelum beranjak tidur, matikan lampu, duduk di tempat tidurmu, tutup matamu, dan buang nafas dalam-dalam melalui mulut dengan suara 'Oh'. Perutmu tertarik ke dalam, udara bergerak keluar, engkau terus menyebutkan suara 'Oh'. Ingat aku tidak mengatakan 'AUM', aku hanya mengatakan 'Oh'. Ini akan menjadi AUM otomatis; engkau tidak perlu membuat AUM. Maka itu akan salah. Engkau hanya membuat suara 'Oh'.

Engkau akan terus rileks, dan tidurmu akan memiliki kualitas yang berbeda - yang sama sekali berbeda. Dan tidurmu harus berubah. Hanya dengan begitu engkau dapat menjadi lebih waspada dan sadar. Jadi kita akan mulai dengan mengubah tidur.

Ketika engkau telah menghembuskan sepenuhnya dengan mulutmu membuat suara 'Oh' dan engkau merasa

sekarang tidak ada lagi nafas yang bisa dikeluarkan, ketika nafas telah habis keluar, berhenti sejenak. Jangan menghirup nafas; jangan mengeluarkan nafas. Berhenti! Pada pemberhentian itu engkau adalah Ilahi. Di pemberhentian itu engkau tidak melakukan apa-apa, bahkan tidak bernapas. Di pemberhentian itu engkau berada di samudera. Waktu tidak lagi ada di sana karena waktu bergerak dengan nafas. Seolah-olah seluruh *KEBER-ADA-AN* berhenti denganmu. Dalam pemberhentian itu engkau dapat menjadi waspada atau sadar dan terjaga pada sumber terdalam dari hadiratmu dan energimu. Jadi untuk satu momen, berhenti.

Lalu tarik nafas melalui hidung. Tapi jangan membuat usaha apapun untuk menghirup. Ingat, semua usaha adalah untuk menghembuskan nafas, tetapi tidak melakukan usaha apapun untuk menghirup. Biarkan saja tubuh yang menghirup. Engkau hanya bersantai menunggu, dan biarkan tubuh yang menarik nafas. Engkau tidak melakukan apa-apa

Kehidupan bernafas dengan sendirinya; bergerak dengan sendirinya sesuai kemauannya sendiri. Kehidupan adalah sungai yang mengalir; engkau tidak perlu mendorongnya. Engkau akan melihat bahwa tubuh menarik nafasnya. Usahamu tidak diperlukan, egomu tidak diperlukan, engkau tidak diperlukan. Engkau hanya menjadi pengamat. Engkau hanya melihat tubuh menarik nafas. Keheningan mendalam akan dirasakan.

Ketika tubuh telah menarik nafas penuh, berhenti sejenak sekali lagi. Kemudian amati lagi. Kedua momen yang sama sekali berbeda. Ketika engkau telah menghembuskan seluruhnya kemudian berhenti, pemberhentian itu seperti kematian. Ketika Engkau telah

menghirup nafas penuh dan kemudian berhenti, pemberhentian itu adalah klimaks dari kehidupan. Ingat, nafas masuk sama dengan kehidupan, nafas keluar sama dengan kematian.

Rasakan! Rasakan kedua momennya. Itu sebabnya aku memberitahumu untuk berhenti dua kali - sekali setelah engkau mengembuskan nafas dan sekali lagi setelah engkau menghirup nafas; sehingga engkau dapat merasakan keduanya kehidupan dan kematian. Setelah engkau mengetahui bahwa 'ini' hidup, 'ini' adalah kematian, engkau telah melampaui keduanya.

Sang Penyaksi tidak hidup tidak juga mati. Sang penyaksi tidak pernah lahir dan tidak pernah mati. Hanya tubuh yang mati - mekanisme tubuh yang mati. Engkau telah menjadi yang ketiga.

Lakukan Meditasi ini selama dua puluh menit, dan kemudian tidurlah.

Teknik #77 Meditasi Hidup Dan Mati

Malam hari sebelum engkau tidur, lakukan lima belas menit meditasi ini. Ini adalah Meditasi Kematian. Berbaringlah dan buat tubuhmu rileks. Rasakan seperti sedang sekarat dan engkau tidak dapat menggerakkan tubuhmu karena engkau sudah mati. Rasakan bahwa engkau menghilang dari tubuh. Lakukan selama sepuluh, lima belas menit, dan mulai rasakan dalam waktu seminggu. Bermeditasi dengan cara itu, kemudian tertidur. Jangan menghentikannya. Biarkan meditasi berlanjut menjadi tidur, dan jika tidur membawamu, masuklah ke dalamnya.

Di pagi hari, saat engkau merasa terjaga - jangan membuka matamu- lakukan Meditasi Hidup. Rasakan bahwa engkau menjadi lebih hidup sepenuhnya, bahwa hidup akan datang kembali dan seluruh tubuh penuh vitalitas dan energi. Mulai bergerak, bergoyang di tempat tidur dengan mata tertutup. Hanya merasakan bahwa kehidupan mengalir di dalammu. Merasakan bahwa tubuh memiliki energi yang mengalir deras – benar-benar kebalikan dari Meditasi Kematian. Jadi lakukan Meditasi Kematian di malam hari sebelum tidur dan Meditasi Kehidupan sebelum bangun.

Dengan Meditasi Hidup engkau dapat menarik nafas dalam-dalam. Rasakan penuh energi kehidupan masuk bersama pernapasan. Merasa berkelimpahan dan sangat senang, benar-benar hidup. Kemudian setelah lima belas menit, bangun.

Teknik #78 Temukan Botol Bayi

Setiap malam sebelum engkau tidur, gunakan botol, botol susu untuk anak-anak, dan memasukkannya ke dalam mulutmu. Meringkuk seperti anak kecil, dan kemudian mulai seperti menghisap payudara. Sesuatu dalam hatimu akan puas.



Gambar 26 : Seorang Sannyasin memberi susu bayinya

"Adalah Hal yang tidak mungkin bagimu untuk benar-benar mengekspos dirimu di depan orang lain. Karena itu di timur kita tidak pernah mengembangkan sesuatu seperti psikoanalisis:.. kita mengembangkan meditasi. Ini adalah mengekspose dirimu di depan dirimu sendiri. Itulah satu-satunya kemungkinan untuk benar-benar menjadi jujur.. , karena tidak ada rasa takut. "

Menghadapi Rasa Takutmu.

OSHO telah memberikan sejumlah teknik untuk membantu kita melihat ketakutan dalam bentuk apa pun wajahnya, kemudian menerimanya.

Teknik #79 Masuk Ke Dalam Ketakutanmu

Setiap malam selama 40 menit hidupkan ketakutanmu. Duduk di dalam ruangan, mematikan

lampu dan mulai menjadi takut. Pikirkan segala macam hal yang mengerikan, hantu dan setan dan apapun yang dapat engkau bayangkan. Ciptakan mereka, bayangkan bahwa mereka menari di sekitarmu dan mencoba untuk menyeretmu menuju semua kekuatan jahat. Jadilah benar-benar terguncang oleh imajinasimu sendiri dan masuklah ke imajinasi ekstrim - mereka membunumu, mereka mencoba untuk memperkosamu, mereka mencekikmu. Dan bukan satu atau dua – tapi banyak, pada setiap sisi mereka melakukan segala hal padamu. Masuk ke rasa takut sedalam mungkin dan apapun yang terjadi, lewatlah di dalamnya.

Dan yang kedua, di siang hari atau pada waktu lainnya, setiap kali rasa takut timbul, terimalah. Jangan menolaknya. Jangan berpikir bahwa itu adalah sesuatu yang salah bahwa engkau harus mengatasinya; itu alami. Dengan menerima dan dengan mengekspresikannya pada malam hari, sesuatu akan mulai berubah.

Teknik #80 Masuk Ke Dalam Kekosonganmu

Buatlah sebuah tanda setiap malam sebelum engkau tidur untuk menutup matamu dan selama dua puluh menit masuk ke kekosonganmu. Menerimanya, biarkan ia disana. Rasa takut muncul - biarkan ia juga berada di sana. Gemetar ketakutan tetapi jangan menolak ruang ini sedang lahir di sana. Dalam waktu dua atau tiga minggu, engkau akan dapat merasakan keindahannya, engkau akan dapat merasakan berkahnya. Setelah engkau menjamah berkah ini, rasa takut akan hilang dengan

sendirinya. Engkau tidak melawannya. Dalam waktu tiga minggu satu hari tiba-tiba engkau akan melihat berkah yang muncul, semacam kebangkitan energi, kualitas kegembiraan atas hadiratmu, seolah-olah malam telah berakhir dan matahari telah muncul di cakrawala.

Teknik #81 Bergerak Kembali Ke Dalam Rahim

Sebelum engkau tidur duduk di tempat tidurmu, duduk dengan cara yang rileks dan tutup matamu. Rasakan tubuhmu menjadi rileks. Jika tubuh mulai condong ke depan, biarkan; mungkin ia benar condong ke depan. Mungkin ia ingin mengambil postur di dalam rahim - seperti ketika bayi dalam kandungan ibunya. Jika engkau merasakan seperti itu, masuklah ke dalam postur rahim; menjadi bayi di rahim ibu.

Kemudian dengarkan pernapasanmu, tidak ada yang lain. Hanya mendengarkan – nafas masuk, nafas keluar; nafas masuk, nafas keluar. Aku tidak mengatakan untuk mengatakannya- rasakan saja ia masuk, ketika nafas keluar, rasakan ia keluar.

Hanya merasanya, dan dalam perasaan bahwa engkau akan merasa keheningan yang luar biasa dan muncul kejernihan.

Ini hanya untuk sepuluh sampai dua puluh menit - minimum sepuluh menit, maksimum dua puluh menit - kemudian tidurlah.

Teknik #82 Membiarkan Suaramu Keluar

Ketika meditasi membangkitkan energi di dalammu, ia akan mencari segala macam cara untuk mengekspresikan dirinya. Hal ini tergantung pada jenis bakat yang engkau miliki. Jika engkau adalah pelukis dan meditasi membangkitkan energi, engkau akan melukis lebih banyak, engkau akan melukis lebih gila, engkau akan melupakan semuanya, seluruh dunia. Seluruh energimu akan dibawa ke dalam lukisan. Jika engkau seorang penari, meditasimu akan membuatmu menjadi seorang penari yang sangat dalam. Hal ini tergantung pada kapasitas, bakat, individualitas, kepribadian. Jadi tidak ada yang tahu apa yang akan terjadi. Kadang-kadang perubahan tiba-tiba akan terjadi. Seseorang yang sangat diam, yang tidak pernah bicara, tiba-tiba menjadi banyak bicara. Ia mungkin telah ditekan, ia mungkin belum pernah diizinkan untuk berbicara. Ketika energi timbul dan mengalir, ia mungkin mulai berbicara.

Setiap malam sebelum engkau tidur, selama empat puluh menit duduk menghadap dinding dan mulai berbicara - berbicara keras. Nikmati. Bersamalah dengannya. Jika engkau menemukan bahwa ada dua suara, kemudian berbicaralah dari kedua belah pihak. Berikan dukunganmu untuk sisi ini, maka jawaban dari sisi yang lain, dan lihatlah bagaimana engkau dapat membuat dialog yang indah (seperti dalang).

Jangan mencoba untuk memanipulasi (dibuat-buat); karena engkau tidak mengatakan itu untuk siapa pun. Jika itu akan menjadi semakin gila, biarlah. Jangan mencoba untuk memotong sesuatu atau menyensor apapun, karena kemudian seluruh intinya akan hilang.

Lakukan selama setidaknya sepuluh hari. Tempatkan seluruh energimu di dalamnya.

"Kita harus datang untuk berdamai dengan 'kesepian' kita satu hari atau di lain hari. Begitu engkau berani menghadapinya, 'kesepian' berubah warna, kualitasnya berubah. Cita rasanya menjadi benar-benar berbeda. Ia menjadi 'kesendirian' bukan 'isolasi'; Ia menjadi adalah 'kesendirian', isolasi memiliki kesengsaraan di dalamnya; kesendirian memiliki hamparan kebahagiaan.

Teknik #83 Meditasi Mengoceh

"Aku tidak bisa membuka pintu surga di awal dan engkau tidak bisa menjadi hening. Jadilah benar-benar gila di awal"

Ini adalah teknik yang sangat katarsis, yang mendorong gerakan tubuh yang ekspresif. Ini harus dibedakan dari Meditasi Devavani yang lembut pada bagian berikutnya.

Baik sendiri atau dalam kelompok, tutup matamu dan mulai mengatakan suara omong kosong - omong kosong. Selama lima belas menit jadilah benar-benar meracau dalam omong kosong itu. Biarkan dirimu untuk mengekspresikan apa saja yang perlu diungkapkan dalam dirimu. Buang semuanya keluar. Pikiran-pikiran

selalu dalam kata-kata. Mengoceh membantu untuk memecah pola yang terus-menerus berkata-kata. Tanpa menekan pikiranmu, engkau dapat membuang mereka keluar – melalui ocehan. Biarkan tubuhmu juga menjadi ekspresif.

Kemudian, selama lima belas menit, berbaring di perutmu dan rasakan seolah-olah engkau menyatu dengan ibu pertiwi. Dengan setiap napas, rasakan penggabunganmu ke dalam tanah di bawahmu.

Doa

"Tuhan adalah alat untuk membantumu berdoa. Begitu engkau telah belajar untuk berdoa, lupakan segalanya tentang Tuhan, doa itu sendiri sudah cukup, lebih dari cukup."

Tak ada seorang pun yang mendengar doa-doamu. Doamu hanyalah monolog (berbicara sendiri); engkau berdoa ke langit yang kosong. Tak seorang pun akan memberimu hadiah untuk doa-doamu, ingatlah itu. Jika engkau benar-benar tahu apa itu doa, doa itu sendirilah hadiahnya. Tidak ada pihak lain yang menghadihimu; pahala itu tidak ada di masa depan, tidak di akhirat.

Tapi berdoa sendiri merupakan fenomena yang begitu indah, siapa yang peduli tentang masa depan dan siapa yang peduli dengan hadiah? Itu adalah keserakahan, ide tentang upah dan pamrih. Doa itu sendiri merupakan perayaan, ia membawa sukacita yang agung dan ekstasi, bahwa ia berdoa untuk doanya. Ia tidak berdoa karena takut dan ia tidak berdoa karena

keserakahan. Ia berdoa karena ia menikmatinya. Ia bahkan tidak ambil pusing apakah ada Tuhan atau tidak.

Jika engkau menikmati tarian engkau tidak bertanya apakah ada Tuhan atau tidak. Jika engkau menikmati tarian, engkau hanya menari; apakah ada orang yang melihat tarian dari langit atau tidak bukan urusanmu. Apakah bintang dan matahari dan bulan akan memberimu hadiah atas tarimu, engkau tidak peduli. Tarian itu sudah cukup sebagai hadiah untuk dirinya sendiri. Jika engkau menyukai bernyanyi engkau bernyanyi; apakah ada yang mendengarkan atau tidak bukan itu intinya.

Demikian juga dengan doa. Ia adalah tarian, Ia adalah sebuah lagu; Ia adalah musik, Ia adalah cinta. Engkau menikmatinya dan itu saja. Doa adalah alatnya dan doa adalah hasilnya. Hasil dan alat yang tidak terpisah - maka hanya engkau yang tahu apa itu doa.

Ketika aku mengatakan doa, yang aku maksudkan adalah keterbukaan terhadap Tuhan. Bukan berarti engkau harus mengatakan sesuatu, bukan berarti engkau harus bertanya sesuatu, tetapi hanya keterbukaan, sehingga jika dia ingin memberikan sesuatu, engkau bersedia. Sebuah harapan yang mendalam, tetapi dengan tidak ada keinginan - itulah apa yang engkau butuhkan. Harapan yang mendesak - seolah-olah sesuatu akan terjadi setiap saat. Engkau senang dengan kemungkinan yang tidak diketahui, tetapi engkau tidak memiliki keinginan. Engkau tidak mengatakan bahwa yang begini harus terjadi atau yang begitu tidak seharusnya terjadi. Setelah engkau meminta, doa menjadi rusak.

Ketika engkau tidak meminta, ketika engkau hanya diam tetapi terbuka, siap untuk pergi ke mana pun,

bahkan siap untuk mati, ketika engkau hanya berada pada penerimaan, pasif, semangat untuk menyambut, maka doa yang sebenarnya terjadi.

Doa bukanlah sesuatu yang dapat dilakukan - Ia tidak ada hubungannya dengan melakukan. Ia bukan suatu tindakan atau kegiatan, doa adalah keadaan pikiran.

Jika engkau ingin berbicara, bicara, tapi ingat, bicaramu tidak akan mempengaruhi *KEBER-ADA-AN*. Doa akan mempengaruhimu, dan itu mungkin bagus, tapi doa tidak akan merubah pikiran Tuhan. Doa mungkin bisa berubahmu, tapi jika tidak mengubahmu maka itu adalah tipuan. Engkau dapat pergi berdoa selama bertahun-tahun, tetapi jika doa tidak mengubahmu maka itu adalah sebuah trik, tinggalkan dia, buang dia, itu adalah sampah, jangan membawanya lagi.

Doa tidak akan mengubah Tuhan. Engkau selalu berpikir bahwa jika engkau berdoa, pikiran Tuhan akan berubah, Tuhan akan lebih menguntungkanmu, Tuhan akan berpihak sedikit ke pihakmu. Tak ada seorang pun yang mendengarkanmu. Langit yang luas ini tidak bisa mendengarkan. Langit yang luas ini bisa bersamamu jika engkau selaras bersamanya itu - tidak ada cara lain untuk berdoa.

Aku juga menyarankan untuk berdoa, tapi berdoa haruslah hanya suatu fenomena energi; bukan fenomena pemujaan atau fenomena Tuhan, tetapi fenomena energi.

Teknik #84 Meditasi Doa

Yang terbaik adalah melakukan doa ini pada malam hari, di ruang yang gelap, segera setelah akan tidur; atau

dapat dilakukan di pagi hari, tetapi harus diikuti dengan lima belas menit istirahat. Istirahatnya sangat penting, jika tidak engkau akan merasa seolah-olah engkau sedang mabuk, teler.

Penyatuan dengan energi adalah doa. Penyatuan ini merubahmu. Dan ketika engkau berubah, seluruh alam semesta berubah.

Angkat kedua tanganmu ke arah langit, telapak tangan menghadap ke atas, kepala menengadah ke atas, Rasakan semesta mengalir di dalammu.

Ketika energi mengalir ke bawah di lenganmu, engkau akan merasakan getaran lembut - seperti daun di tiup angin, gemetar. Biarkan, bantu dia. Lalu biarkan seluruh tubuhmu bergetar bersama energi, dan biarkan saja apapun yang terjadi terjadi.

Engkau merasakannya lagi mengalir bersama bumi. Bumi dan langit, di atas dan di bawah, Yin dan Yang, laki-laki dan perempuan - engkau mengapung, engkau melebur, engkau tumpahkan dirimu sepenuhnya. Bukan lagi engkau. Engkau menjadi satu, manunggal, menyatu.



Gambar27 : Meditasi Bersama Seluruh Sannyasin di Rajneeshpuram Oregon USA

Setelah dua sampai tiga menit, atau setiap kali engkau merasa benar-benar terisi, bersandar ke bawah pada bumi dan mencium bumi. Engkau hanya menjadi kendaraan untuk membiarkan energi Ilahi untuk bersatu dengan energi di bumi.

Kedua tahap harus diulang sebanyak enam kali lagi (totalnya tujuh) sehingga setiap *Chakra* bisa menjadi tak terblokir. Bisa dilakukan lebih banyak, tetapi jika engkau melakukan lebih sedikit engkau akan merasa gelisah dan tidak bisa tidur.

Masuk ke dalam tidurmu dalam keadaan ‘doa’. Hanya tertidur dan energi akan hadir di sana. Engkau akan mengalir dengannya, masuk ke dalam tidur. Itu akan sangat-sangat membantu sebab energi itu akan mengelilingimu sepanjang malam dan ia akan terus bekerja. Di pagi hari engkau akan merasa lebih segar dari yang pernah engkau rasakan sebelumnya, lebih hidup daripada yang pernah engkau rasakan sebelumnya. Sebuah semangat baru, kehidupan baru akan mulai menembusmu, dan sepanjang hari engkau akan merasa penuh energi baru; getaran baru, nyanyian baru di dalam hatimu, dan tarian baru dalam langkahmu.

Teknik #85 Latihan

/-----/
***Latihan** adalah sebuah teknik meditasi yang dikembangkan dan dipopulerkan oleh orang Indonesia bernama Bapak Muhamad Subud Sumoadiwidjojo sekitar tahun 1930 – 1987. **Latihan** lebih banyak berkembang di Eropa, Amerika, dan Australia daripada di Indonesia sendiri, tekniknya ia beri*

nama **Latihan**, OSHO sendiri juga menyebutnya **Latihan**, Bukan Training.

/-----/

Berdiri dalam postur longgar dan menunggu Tuhan, agar semesta, bekerja di dalammu. Kemudian lakukan apapun yang ingin engkau lakukan dalam suasana hati penuh doa “Aku berserah pada kehendak-Mu,” dan kemudian rileks.

Hal ini sama seperti ketika seseorang melakukan tulisan tangan secara otomatis. Mereka hanya memegang pena di tangannya dan menunggu. Tiba-tiba beberapa energi menguasai tangannya dan tangannya mulai bergerak. Mereka kaget - tangan mereka sendiri bergerak dan mereka tidak menggerakkannya. Tunggulah persis seperti itu, dan setelah tiga, empat menit, tiba-tiba engkau akan melihat beberapa sentakan datang ke tubuhmu, dan energi merasuk padamu. Jangan takut, karena ini sangat menakutkan. Engkau tidak melakukannya. Bahkan engkau hanya saksi; gerakan terjadi sendiri.

Bergerak bersamanya. Tubuh akan mulai mengambil banyak postur - bergerak, menari, bergoyang, gemetar, terkocok; banyak hal yang akan terjadi. Biarkan terus; tidak hanya membiarkan tapi bekerja sama. Kemudian engkau akan datang pada apa yang kita sebut sebagai *Sahaja Yoga*.

Latihan bukanlah hal yang baru. Kata-nya saja yang baru. **Subud** bukanlah sesuatu yang baru. Ini hanya versi baru dari *Sahaja Yoga* - Yoga spontan. Engkau meninggalkan segalanya untuk Ilahi, karena pikiran curang. Segera engkau akan melihat perbedaan karena

engkau hanya akan menjadi penyaksi. Engkau akan terkejut karena tanganmu akan bergerak dan engkau tidak bergerak sama sekali. Setelah beberapa hari rileks di dalamnya, bahkan jika engkau ingin berhenti, tiba-tiba engkau tidak bisa melakukannya; Engkau akan melihat bahwa engkau telah dikuasai.

Jadi kita harus berdoa di awal dan mengatakan, 'Selama dua puluh menit silahkan kuasai diriku dan lakukan apa pun yang ingin Engkau lakukan: Engkau akan melakukannya; Kerajaan-Mu akan datang.' Izinkan sikap pikiran yang seperti itu padamu dan kemudian rileks. Tuhan akan mulai menari di dalammu dan akan melakukan banyak postur. Yang dibutuhkan tubuh akan terpenuhi, tetapi tidak hanya itu - sesuatu yang lebih tinggi daripada tubuh, lebih besar dari tubuh, beberapa kebutuhan dalam kesadaran, akan terpenuhi.

Teknik #86 Meditasi Gourishankar (Gunung Everest).

*Teknik ini terdiri dari empat tahap masing-masing 15 menit. Dua tahap pertama mempersiapkan Meditator untuk **Latihan** spontan pada tahap ketiga. OSHO mengatakan bahwa jika nafas dilakukan dengan benar pada tahap pertama karbon dioksida yang terbentuk dalam aliran darah akan membuatmu merasa setinggi Gourishankar (Gunung Everest).*

Tahap pertama: 15 menit

Duduk dengan mata tertutup. Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, mengisi paru-paru. Tahan nafas selama mungkin, lalu buang nafas perlahan melalui mulut dan biarkan paru-paru kosong untuk selama mungkin. Lanjutkan siklus pernapasan ini pada seluruh tahap pertama.

Tahap Kedua: 15 menit

Kembali ke pernapasan normal dan dengan tatapan lembut melihat ke nyala lilin atau lampu biru yang berkedip. Jaga tubuhmu tetap diam.

Tahap ketiga: 15 menit

Dengan mata tertutup, berdiri dan biarkan tubuhmu menjadi longgar dan menerima. Energi halus akan terasa menggerakkan tubuhmu diluar kendali normalmu. Biarkan **Latihan** ini terjadi. Jangan engkau lakukan gerakannya: biarkan gerakannya terjadi, lembut dan anggun.

Tahap keempat: 15 menit

Berbaringlah dengan mata tertutup, diam dan hening.



Gambar 28 : Sannyasin Berbaring di akhir sesi Meditasi

Tiga tahap pertama harus diiringi dengan irama ritme yang stabil, sebaiknya dikombinasikan dengan latar belakang musik yang menenangkan. Irama haruslah tujuh kali dari detak jantung normal dan jika memungkinkan kedap-kedip cahayanya sesuai dengan musiknya

"Semua Meditasi adalah menunggu, semua doa adalah kesabaran tak terbatas. Semua agama terbentuk dari; tidak membiarkan pikiran untuk menciptakan lebih banyak masalah untukmu. Jika engkau memberitahu pikiran untuk menunggu, meditasi terjadi. Jika engkau dapat membujuk pikiran untuk menunggu engkau akan berada dalam doa, karena menunggu berarti tidak ada pikiran. Ini berarti hanya duduk, tidak melakukan apa-apa dengan aliran sungai. Apa yang dapat engkau lakukan? Apa pun yang engkau lakukan akan membuatnya makin berlumpur. Semakin engkau masuk

ke dalam aliran engkau akan menciptakan lebih banyak masalah..? Jadi, tunggulah. "

Teknik #87 Meditasi Devavani

Devavani adalah suara Ilahi yang bergerak dan berbicara melalui mediator, yang menjadi sebuah kapal kosong, menjadi saluran. Meditasi ini adalah **Latihan** untuk lidah. Ini menenangkan pikiran sadar begitu dalam sehingga, bila dilakukan terakhir di malam hari, pasti akan diikuti oleh rasa kantuk yang mendalam. Ada empat tahap masing-masing 15 menit. Jaga matamu agar tetap tertutup seluruhnya.

Tahap pertama: 15 menit

Duduk tenang, sebaiknya dengan menyalakan musik yang lembut.

Tahap Kedua: 15 menit

Mulai membuat suara meracau, asal-asalan, 'ngasal', misalnya 'la ... la ... la', dan terus berlanjut sampai suara yang tidak familiar muncul. Suara ini harus datang dari bagian asing dari otak yang digunakan oleh anak-anak, sebelum belajar kata-kata. Biarkan intonasi bicara yang lembut; jangan menangis atau, tertawa, atau berteriak.

Tahap ketiga: 15 menit

Berdiri dan terus berbicara, biarkan tubuhmu untuk bergerak lembut selaras dengan suara. Jika tubuhmu rileks energi halus akan membuat **Latihan** di luar kendalimu.

Tahap keempat: 15 menit

Berbaringlah, diam dan hening.

Satu-satunya hal yang harus diingat adalah bahwa suara-suara atau kata-kata tidak harus dari bahasa yang engkau tahu. Jika engkau tahu bahasa Inggris, Jerman, dan Italia, maka mereka tidak harus Italia, Jerman, atau Inggris. Bahasa lain yang engkau tidak tahu diperbolehkan - Tibet, China, Jepang! Tapi jika engkau tahu Jepang maka tidak diperbolehkan - maka Italia akan indah! Berbicara bahasa apapun yang engkau tidak tahu. Engkau akan berada dalam kesulitan selama beberapa detik saja untuk hari pertama, karena bagaimana engkau berbicara bahasa yang engkau tidak tahu? Hal ini dapat diucapkan, dan setelah dimulai, setiap suara, kata-kata 'ngasal' hanya untuk membuat pikiran sadar tidak aktif. Dan membiarkan alam bawah sadar untuk berbicara, ini akan terjadi.

Ketika alam bawah sadar berbicara, alam bawah sadar tidak mengenal bahasa. Ini adalah metode yang sangat, sangat tua. Ini berasal dari perjanjian lama. Pada saat itu disebut *glossolalia*. Beberapa gereja di Amerika masih menggunakannya (di Indonesia sendiri ada

banyak gereja yang menggunakannya). Mereka menyebutnya 'berbicara dalam bahasa roh'. Dan itu adalah metode yang indah, salah satu yang paling dalam dan menembus ke alam bawah sadar.

Jangan membuatnya menjadi beban, biarkan menjadi energi menghibur yang dalam, bergizi, bernyanyikan nyanyian. Nikmati, bergoyang, jika engkau merasa seperti ingin menari, menari. Tapi semuanya harus sangat anggun, yang harus engkau ingat. Hal ini tidak menjadi katarsis.

Cinta

"Ada dua cara untuk menemukan: satu adalah Meditasi - tanpa orang lain engkau mencari kedalaman. Yang lainnya adalah cinta – bersama orang lain engkau mencari kedalaman."

Meditasi jatuh ke hati, dan ketika engkau jatuh ke dalam cinta kasih, hati bangkit. Cinta kasih selalu mengikuti meditasi, dan sebaliknya juga benar. Jika Engkau menjadi seorang pencinta, meditasi mengikuti. Mereka pergi bersama-sama. Mereka adalah satu jenis energi, mereka tidak dua. Dengan bermeditasi dan engkau akan menjadi pencinta yang hebat, engkau akan memiliki cinta yang besar yang mengalir di sekitarmu, engkau akan berlimpah cinta, atau mulai menjadi orang yang penuh kasih dan engkau akan menemukan bahwa kualitas kesadaran yang disebut 'meditasi' di mana pikiran menghilang, di mana kabut pikiran tidak lagi menyelimuti dirimu, di mana kabut tidur yang

mengelilingimu tidak lagi ada - pagi telah datang, engkau terbangun, engkau telah menjadi Buddha.



Gambar 29 : Pasangan Sannyasin

Cinta ilusi akan hilang ...

Ketika engkau melanjutkan pada perjalanan bathin, energi berputar ke dalam, energi yang sama yang bergerak ke luar, dan tiba-tiba engkau menemukan dirimu sendiri seperti sebuah pulau. Kesulitan timbul karena engkau tidak benar-benar tertarik untuk menjadi menjalin hubungan (*related*). Engkau lebih tertarik menjadi diri sendiri, dan semua hubungan terlihat seperti ketergantungan, perbudakan. Tapi ini adalah fase yang sedang lewat; jangan membuatnya permanen. Cepat atau

lambat ketika engkau stabil lagi di dalam, engkau akan dipenuhi dengan energi dan akan ingin bergerak menuju hubungan lagi.

Jadi untuk pertama kalinya pikiran menjadi meditatif, cinta tampaknya seperti perbudakan. Dan dalam cara tersebut adalah benar, karena pikiran yang tidak meditatif tidak bisa benar-benar jatuh cinta. Cinta yang palsu, ilusi; lebih kepada semacam tergila-gila, bukan seperti cinta. Tapi engkau tidak perlu membandingkannya, kecuali cinta yang nyata, yang sejati terjadi, jadi ketika meditasi dimulai, cinta ilusi perlahan-lahan menghilang, menguap. Jangan berkecil hati, itu yang pertama. Dan yang kedua, jangan membuat sikap permanen; itulah dua kemungkinannya yang dapat terjadi.

Jika engkau menjadi berkecil hati karena kehidupan cintamu menghilang, dan engkau berpegang teguh padanya, itu akan menjadi penghalang perjalanan bathinmu. Terimalah – bahwa sekarang energi mencari jalan baru dan selama beberapa hari energi tidak akan tersedia untuk gerakan di luar, untuk beraktifitas.

Jika seseorang adalah pencipta (membuat, mencipta/membikin/*creator*) dan dia bermeditasi, semua kreativitas akan menghilang untuk sementara waktu. Jika engkau seorang pelukis, tiba-tiba engkau tidak akan menemukan dirimu di dalamnya. Engkau dapat melanjutkan, tetapi kemudian engkau tidak akan memiliki energi dan antusiasme. Jika engkau seorang penyair, puisi akan terhenti. Jika engkau adalah seorang pria yang telah jatuh cinta, energi itu akan segera hilang. Jika engkau mencoba untuk memaksa diri untuk

bergerak ke suatu hubungan, untuk menjadi dirimu yang lama, pemaksaan itu akan sangat- sangat berbahaya. Maka engkau melakukan hal yang bertentangan: di satu sisi engkau mencoba untuk masuk, di sisi lain engkau mencoba untuk pergi keluar.

Hal ini seolah-olah engkau sedang mengendarai mobil, menekan pedal gas dan pada saat yang sama menekan rem. Hal ini dapat menjadi bencana karena engkau melakukan dua hal yang berlawanan secara bersama-sama.

Meditasi hanya menentang cinta yang palsu. Yang palsu akan hilang, dan itu kondisi awal agar yang nyata muncul. Yang palsu harus pergi, yang palsu harus benar-benar mengosongkanmu; hanya dengan demikian engkau tersedia untuk yang nyata.

/-----/
ini adalah masa transisi dimana cinta untuk memiliki, menguasai, mengatur, menuntut, dan mendominasi orang lain mulai hilang dengan perlahan, cinta yang muncul karena rasa takut dan pelarian dari kesendirian tidak ada lagi, semua motivasi itu akan terlihat konyol
/-----/

Hal kedua, yang juga merupakan bahaya yang sangat besar, adalah bahwa engkau dapat membuat gaya hidup. Hal ini terjadi pada banyak orang. Mereka berada di biara-biara, biksu tua, orang-orang beragama ortodoks yang telah dibuat berada dalam gaya hidup tanpa hubungan cinta. Mereka berpikir bahwa cinta bertentangan dengan meditasi, dan meditasi adalah

menentang cinta - itu tidak benar. Meditasi melawan cinta palsu, tapi total dengan cinta yang sejati.

Setelah engkau stabil, ketika engkau bisa masuk lagi, engkau telah mencapai inti dari dirimu, maka engkau terpusat. Tiba-tiba energi tersedia tapi sekarang tak ada tempat untuk dituju. Perjalanan ke luar berhenti ketika engkau mulai bermeditasi, dan sekarang perjalanan batin juga sudah komplit. Engkau stabil, engkau telah sampai di rumah penuh energi seperti waduk besar - sekarang apa yang akan engkau lakukan?

Energi ini akan mulai meluap. Ini adalah jenis getaran yang benar-benar berbeda, kualitas yang berbeda, karena tidak memiliki motif. Sebelumnya engkau bergerak ke arah lain dengan motivasi; sekarang tidak akan ada. Engkau hanya akan bergerak menuju orang lain karena engkau memiliki terlalu banyak cinta untuk berbagi.

Sebelumnya engkau bergerak sebagai pengemis, sekarang engkau akan bergerak seperti seorang kaisar. Bukan berarti engkau sedang mencari beberapa kebahagiaan dari seseorang - yang sudah engkau miliki. Sekarang kebahagiaan terlalu banyak. Awan begitu penuh ia ingin hujan. Seperti bunga yang mekarnya penuh sehingga ingin menumpang angin dalam wujud wanginya dan menyebar ke segala penjuru dunia. Ini adalah berbagi. Sebuah jenis baru dari hubungan telah datang ke dalam semesta. Untuk menyebutnya sebuah hubungan (*relationship*) tidaklah tepat karena bukan lagi hubungan; melainkan merupakan suatu keadaan. Bukan lagi engkau yang mencintai, tetapi bahwa engkaulah Cinta.

"Bagi orang yang tidak pernah mencintai, meditasi sangat, sangat sulit "

Teknik #88 Memancarkan Cinta Kasih

Berlatih cinta. Duduk sendirian di kamarmu, mencintai. Memancarkan cinta. Mengisi seluruh ruangan dengan energi cintamu. Rasakan bergetar dengan frekuensi baru, merasa bergoyang seolah-olah engkau berada di lautan cinta. Membuat getaran energi cinta di sekitarmu. Dan engkau akan mulai merasa segera bahwa sesuatu sedang terjadi - sesuatu dalam auramu berubah, sesuatu di sekitar tubuhmu berubah; sebuah kehangatan muncul di sekitar tubuhmu, kehangatan seperti orgasme yang mendalam. Engkau menjadi lebih hidup. Sesuatu yang seperti keterlelapan tidur menghilang. Sesuatu seperti kesadaran yang timbul. Bergoyanglah ke lautan ini. Menari, menyanyi, dan membiarkan seluruh ruanganmu dipenuhi dengan cinta.

Pada awalnya rasanya sangat aneh. Ketika untuk pertama kalinya engkau dapat mengisi ruanganmu dengan energi cinta, energimu sendiri, yang terus jatuh dan memantul padamu dan membuatmu bahagia, engkau mulai merasa, 'Apakah aku menghipnotis diri sendiri? Apakah aku menipu? Apa yang terjadi?' - Karena engkau selalu berpikir bahwa cinta datang dari orang lain. Seorang ibu diperlukan untuk mencintaimu, ayah, saudara, suami, istri, anak, seseorang yang lain selain dirimu.

Cinta yang bergantung pada orang lain adalah cinta yang buruk. Cinta yang diciptakan dalam dirimu, cinta yang engkau buat dari hadiratmu sendiri, adalah energi nyata. Kemudian bergerak kemana saja dengan samudera yang mengelilingimu dan engkau akan merasa bahwa semua orang yang datang dekat denganmu tiba-tiba berada pada berbagai jenis energi

Orang-orang akan melihatmu dengan mata lebih terbuka. Engkau akan melewati mereka dan mereka akan merasa bahwa angin dari beberapa energi yang tidak diketahui telah melewati mereka; mereka akan merasa lebih segar. Memegang tangan seseorang dan seluruh tubuhnya akan mulai berdenyut-denyut. Hanya dekat dengan seseorang dan orang itu akan mulai merasa sangat senang tanpa alasan sama sekali. Engkau dapat melihatnya. Maka engkau menjadi siap untuk berbagi. Kemudian menemukan kekasih, kemudian menemukan penerimaan yang tepat untukmu.



Gambar 30 : OSHO bersama Asisten Pribadinya Viviek

OSHO memberikan Meditasi ini untuk pasangan yang merasa terjebak dalam hubungan mereka - yang energi harus dibebaskan dan dicairkan.

Hanya duduk menghadap satu sama lain dalam malam, kemudian saling berpegangan tangan menyilang, untuk sepuluh menit saling menatap mata satu sama lain, jika tubuh mulai bergerak dan bergoyang, biarkan, engkau bisa mengedipkan mata, tapi terus melihat ke mata satu sama lainnya. Jika tubuh mulai bergoyang, ia akan bergoyang – biarkan. Jangan melepaskan tangan satu sama lain, apapun yang terjadi. Ini tidak boleh dilupakan.

Setelah sepuluh menit, keduanya menutup mata dan biarkan bergoyang selama sepuluh menit lagi. Kemudian berdiri dan bergoyang bersama-sama, memegang tangan selama sepuluh menit. Ini akan mencampur energi kalian dengan mendalam.

Sebuah pencairan lagi sedikit diperlukan. Meleburlah satu sama lain.

Teknik #89 Pasrah Untuk Mencintai

"Jika meditasi terjadi, cinta pasti akan muncul. Jika cinta tidak muncul, maka itu hanya menunjukkan bahwa meditasi belum terjadi."

Dalam hubungan cinta engkau harus dimiliki - engkau harusnya tidak mencoba untuk memiliki. Dalam hubungan cinta engkau harus pasrah; dan engkau harus berhenti melihat siapa yang memegang kendali. Jadi berhenti berpikir. Dan setiap kali engkau menemukan dirimu berpikir, tangkap dirimu, dan berikan sentakan yang baik di kepala - sentakan nyata sehingga segala sesuatu di dalam berjalan berkebalikan. Biasakan lah hal

ini terus menerus, dan dalam beberapa minggu engkau akan melihat bahwa sentakan itu membantu. Tiba-tiba engkau menjadi lebih sadar.

Di kuil Zen, Sang Master bergerak berkeliling dengan tongkat, dan setiap kali ia melihat beberapa murid tertidur, berpikir, dan dengan mimpi mengambang di wajah, ia akan langsung memukulnya dengan keras di kepala. Itu terjadi bagaikan kaget di tulang belakang, dan dalam hitungan detik, pikiran berhenti, dan tiba-tiba kesadaran muncul.

Aku tidak bisa mengawasimu dengan tongkat. Engkau berikan dirimu sentakan sendiri, bagus, dan bahkan jika orang berpikir engkau sedikit gila jangan khawatir.

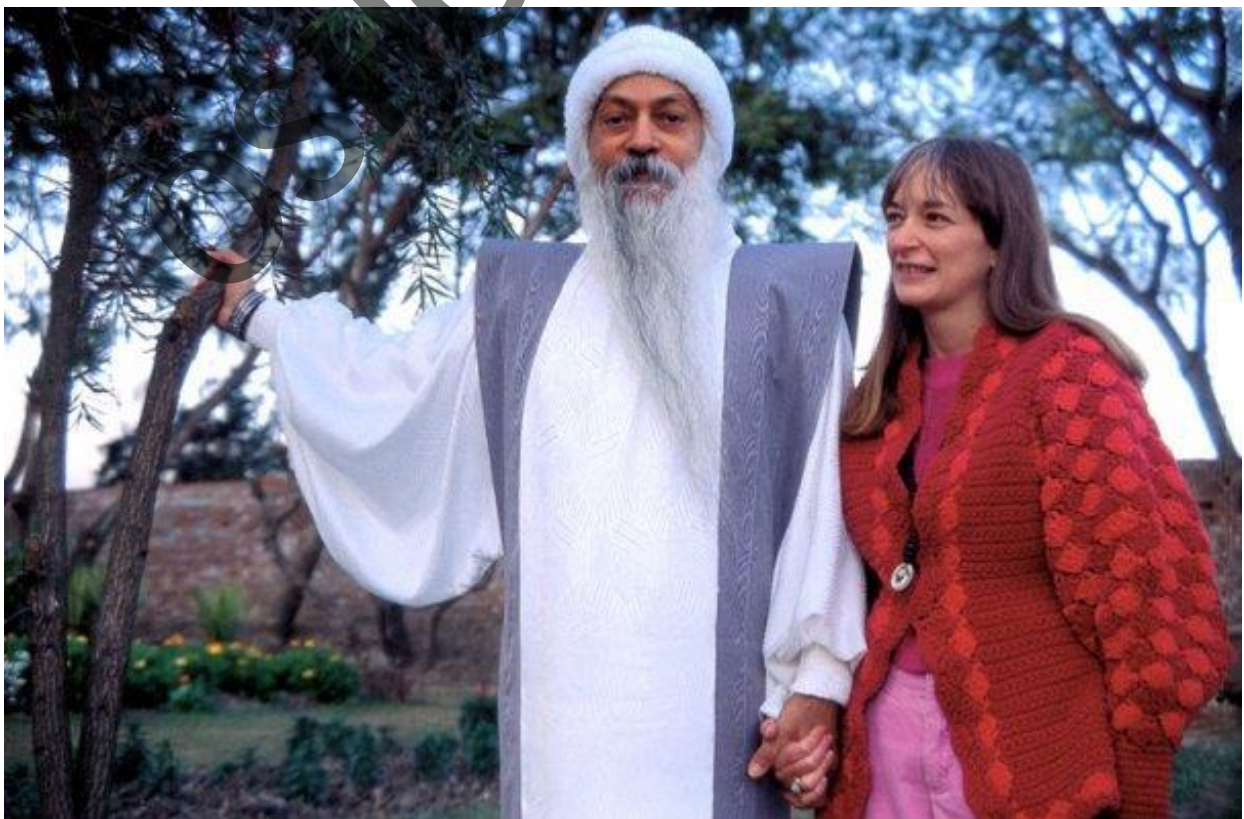
Hanya ada satu kegilaan, dan itu adalah pikiran. Terlalu banyak berpikir adalah satu-satunya kegilaan. Segala sesuatu yang lain adalah indah. Pikiran adalah penyakit.

Teknik #90 Biarkan Bercinta Datang Dengan Sendirinya

Sebelum engkau masuk ke dalam cinta, duduk diam lah bersama-sama selama lima belas menit memegang tangan menyilang satu sama lain. Duduk dalam kegelapan atau cahaya yang sangat redup dan saling merasakan satu sama lain. Jadilah selaras. Cara untuk melakukannya adalah dengan bernafas bersama-sama. Ketika engkau mengeluarkan napas, pasanganmu mengembuskan napas; ketika engkau menarik napas, pasanganmu menarik nafas. Dalam waktu dua sampai

tiga menit engkau bisa masuk ke dalamnya. Bernafas seolah-olah kalian adalah satu organisme - bukan dua tubuh tapi satu. Dan melihat ke dalam mata satu sama lain, tidak dengan tatapan agresif tapi sangat lembut. Luangkan waktu untuk menikmati satu sama lain. Bermain dengan tubuh masing-masing.

Jangan bergerak untuk bercinta (senggama) kecuali itu timbul dengan sendirinya. Engkau tidak bercinta, tapi tiba-tiba engkau mendapati dirimu sedang bercinta. Tunggulah akan hal itu. Jika tidak datang, tidak perlu memaksanya. Itu bagus. Tidurlah; tidak perlu bercinta. Tunggu saatnya untuk satu, dua, tiga hari. Suatu hari ia akan datang. Dan ketika saatnya datang, cinta akan masuk sangat mendalam dan ia tidak akan menciptakan kegilaan ia menciptakan SEKARANG (keadaan kesadaran di saat ini). Ini akan menjadi sangat sangat hening, perasaan bagaikan samudera. Tapi tunggu saatnya; jangan memaksa.



Gambar 31 : OSHO Bersama Viviek

Bercinta adalah sesuatu yang harus dilakukan seperti meditasi. Bercinta adalah sesuatu yang harus sangat

menyayangi, terasa sangat lambat, sehingga menyelimuti ke dalam dirimu dan menjadi seperti pengalaman dikuasai dimana engkau tidak lagi ada di sana. Ini tidak berarti engkau bercinta, engkau adalah cinta. Cinta menjadi energi yang lebih besar di sekitarmu. Ini melampaui kalian berdua. Kalian berdua lenyap (lebur) di dalamnya. Tapi untuk hal itu engkau harus menunggu.

Tunggu beberapa saat dan segera engkau akan memiliki keahlian tersebut. Biarkan energi menumpuk dan biarkan hal itu terjadi dengan sendirinya. Perlahan-lahan, engkau akan menyadari saat ia muncul. Engkau akan mulai melihat tandanya, dan sebelum tandanya, dan tidak akan ada kesulitan.

Bercinta itu seperti Tuhan, engkau tidak bisa memanipulasinya. Ia terjadi ketika ia terjadi. Jika tidak terjadi, tidak perlu khawatir tentangnya.

Jangan mencoba untuk menipu diri sendiri

Menyaksikan adalah sumber dasar.

Tapi akan sulit untuk menjadi penyaksi dalam hubungan seks jika engkau tidak mencoba untuk menjadi penyaksi dalam tindakan lain dari kehidupanmu. Jadi cobalah sepanjang hari, jika tidak engkau akan menipu diri sendiri. Jika engkau tidak bisa menjadi penyaksi sambil berjalan di jalan, jangan mencoba untuk menipu diri sendiri - engkau tidak bisa menjadi penyaksi saat bercinta. Karena hanya berjalan di jalan, bagaikan proses yang sederhana, dan engkau tidak bisa menjadi penyaksi - engkau menjadi tidak sadar akannya- bagaimana

engkau bisa menjadi saksi saat bercinta? Proses ini begitu dalam, engkau akan terjatuh lagi kedalam ketidaksadaran.

Engkau tidak sadar saat berjalan di jalan. Cobalah: bahkan untuk beberapa detik engkau tidak mampu mengingat. Cobalah; berjalan di jalan coba saja: Aku akan ingat, aku sedang berjalan, aku sedang berjalan, aku sedang berjalan. Setelah beberapa detik engkau lupa; sesuatu yang lain telah muncul ke dalam pikiranmu. Engkau telah mengikuti beberapa arah lain, engkau telah benar-benar lupa. Dan tiba-tiba engkau ingat: saya lupa. Jadi jika tindakan kecil seperti berjalan tidak dapat membuatmu sadar, akan sulit untuk bercinta (melakukan hubungan sex) dalam kesadaran meditasi.

Jadi cobalah dengan hal-hal sederhana, kegiatan sederhana. Sambil makan, mencobanya. Sambil berjalan, mencobanya. Sementara berbicara, mendengarkan, mencobanya. Coba dari mana-mana. Tempalah terus menerus di dalam dirimu; biarkan seluruh tubuh dan pikiran tahu bahwa engkau membuat upaya untuk **waspada**, untuk **terjaga**. Dengan demikian beberapa hari cinta yang penuh penyaksian akan terjadi. Dan ketika itu terjadi, ekstasi telah terjadi pada dirimu - kilasan pertama dari Ilahi telah merasuk padamu.

*OSHO telah menjelaskan banyak teknik Meditasi Tantra dan **pengamatan** saat bercinta dalam lima jilid Kitab Rahasia kemudian edisi dua volume **Vigyan Bhairav Tantra** (Sedang di terjemahkan ke bahasa indonesia oleh team OSHO Indonesia)*

Satu-Satunya Jalan

"Meditasi tidak ada artinya bagi seorang Buddha, untuk seseorang yang telah mencapai keseluruhan dirinya (the wholeness of his being), meditasi adalah obat;.. Meditasi harus dibuang, kecuali engkau mampu membuang meditasimu, engkau belum sehat. Jadi ingat, meditasi bukanlah sesuatu yang harus dilakukan selama-lamanya. Harinya akan datang ketika Meditasi telah bekerja dan tidak lagi diperlukan. Kemudian, engkau bisa melupakannya. "

Meditasi adalah satu-satunya cara untuk melewati diri sendiri, satu-satunya cara untuk melampaui diri sendiri.



Gambar 32 : Para sannyasin di Rajneeshpuram Oregon USA

Semua pencarian sia-sia. Mencari adalah hasil dari pikiran. Untuk berada dalam keadaan tanpa-pencarian adalah momen transformasi yang hebat.

Semua meditasi yang kita lakukan sejauh ini hanya persiapan untuk momen itu. Ia bukanlah sepenuhnya meditasi tetapi hanya persiapan sehingga suatu hari engkau bisa hanya duduk, tidak melakukan apa-apa, tidak menginginkan apa-apa

Tidak Ada Jalan Pintas

SATU hal yang harus diingat tentang meditasi: Ini adalah perjalanan panjang dan tidak ada jalan pintas. Siapa pun yang mengatakan ada jalan pintas ia membodohimu

Ini adalah perjalanan panjang karena perubahannya sangat dalam dan dicapai setelah banyak kehidupan - banyak kehidupan dari kebiasaan yang rutin, berpikir, hasrat. Dan pikiran yang terstruktur; yang harus engkau rontokkan melalui meditasi. Bahkan hampir tidak mungkin - tetapi hal itu dapat terjadi.

Menjadi seorang meditator adalah tanggung jawab terbesar di dunia. Ini tidak mudah. Hal ini tidak bisa instan. Jadi dari awal jangan pernah mengharapkan terlalu banyak maka kemudian engkau tidak akan frustrasi. Engkau akan selalu bahagia karena sesuatu akan tumbuh sangat lambat.

Meditasi bukan bunga musiman yang dalam waktu enam minggu. Ini adalah pohon yang sangat-sangat besar. Ia membutuhkan waktu untuk menyebarkan akarnya. Ketika bunga meditasi hadir tidak ada yang

melihatnya, tak seorang pun mengenalinya, tidak ada yang mengatakan 'Ya, ini telah terjadi'. Saat engkau mengatakan 'Ya, itu telah terjadi,' ia sudah hilang.

Ketika beditasi benar-benar ada, keheningan meliputi; tanpa terdengar debar kebahagiaan; tanpa batasan apapun, ada sebuah harmoni. Tapi tidak ada yang mengenalinya.

Ketika usahamu runtuh, tiba-tiba meditasi ada - berkahnya, berkatnya, kemuliaannya, ia ada seperti kehadiran. Bercahaya mengelilingimu dan mengelilingi segalanya ia mengisi seluruh bumi dan seluruh langit.. Meditasi tidak dapat dihasilkan oleh usaha manusia; usaha manusia terlalu terbatas, berkat itu sangat tak terbatas, engkau tidak bisa memanipulasinya ini hanya dapat terjadi ketika engkau berada dalam penyerahan luar biasa ketika engkau tidak ada, hanya dengan demikian ia dapat terjadi. Bila engkau tanpa-diri, tanpa keinginan, tidak kemana-mana; ketika engkau hanya DISINI dan SAAT INI tidak melakukan sesuatu secara khusus, hanya menjadi – maka meditasi terjadi. Dan ia datang bagai gelombang, dan gelombang menjadi pasang, ia muncul seperti badai dan membawamu jauh ke dalam kenyataan yang benar-benar baru

"Bagiku, musik dan meditasi adalah dua aspek dari fenomena yang sama, tanpa meditasi, musik hanyalah suara bising- harmonis, tapi bising;. Tanpa meditasi, musik adalah hiburan. Tanpa musik, meditasi kekurangan sesuatu; tanpa musik, Meditasi sedikit membosankan, tidak hidup. Dan tanpa musik, meditasi menjadi semakin negatif, cenderung berorientasi pada kematian. "

Tentang OSHO



Aku adalah seorang Spiritual Hedonis, aku adalah sintesis dari Buddha dan Epicurus - OSHO

OSHO atau Bhagwan Shree Rajneesh lahir dengan nama Chandra Mohan Jain pada 11 Desember 1931, Selama hidupnya ia dipandang sebagai mistik dan guru spiritual yang kontroversial.

Ia dikatakan oleh Sunday Times di London sebagai salah satu dari “1000 Makers of the 20th Century” dan oleh penulis Amerika Tom Robbins sebagai “The Most Dangerous Man Since Jesus Christ”

Visi OSHO adalah untuk menciptakan manusia jenis baru, yang ia sebut dengan Zorba The Buddha – Memiliki

kemampuan menikmati kesenangan duniawi seperti Zorba Yunani dan heningnya ketenangan dari Buddha Gautama.

Dimasa sekolahnya dia adalah seorang mahasiswa yang cerdas dan pemberontak, ia memperoleh reputasi sebagai pedebat yang tangguh, pada tahun 1951, saat ia berusia sembilan belas tahun, ia mulai kuliah di Hitkarini College di Jabalpur. Namun dikeluarkan dari sekolah karena konflik dengan pengajar karena tidak bisa mengikuti aturan, ia dipindahkan ke D. N. Jain College, juga di Jabalpur, dan kembali ia tidak pernah masuk di kelas, setelah di panggil oleh pengajar ia berargumen untuk apa ia berada dikelas mendengarkan pengajar membacakan buku yang bisa ia baca sendiri di perpustakaan, dimana ia menghabiskan waktunya dari pagi perpustakaan buka hingga perpustakaan tutup bahkan di hari libur, setelah pembuktian dari penjaga perpustakaan atas hal tersebut, ia akhirnya diijinkan untuk tidak hadir di kelas dan hanya hadir saat ujian saja

Pada 21 Maret 1953 Ia menyatakan ia telah mengalami pencerahkan spiritual, saat ia duduk dibawah pohon di taman Bhanvartal di Jabalpur diusinya 21 tahun.

Di tahun 1955 Setelah menyelesaikan sarjana dibidang filsafat di D. N. Jain College, ia melanjutkan ke University of Sagar, di mana pada tahun 1957 ia meraih gelar Master di bidang filsafat. Dari tahun 1958, ia menjadi dosen mengajar filsafat di Jabalpur University, hingga dipromosikan menjadi profesor pada tahun 1960, ia adalah dosen yang populer.

Pada tahun 1960 bersamaan dengan pekerjaannya di universitas, ia melakukan perjalanan di seluruh India sebagai pembicara publik dan mengkritisi tentang sosialisme, Mahatma Gandhi, dan agama Hindu Ortodoks, yang penuh dengan ritual kosong, menindas pengikut mereka dengan kekhawatiran akan kutukan dan iming-iming pemberkatan.

Pada acara meditasi publik pada musim semi 1970, Bhagwan memperkenalkan metode Meditasi Dinamis untuk pertama kalinya. Dia meninggalkan Jabalpur ke Bombay

pada akhir Juni. Pada tanggal 26 September 1970, ia memulai kelompok murid pertamanya yang disebut Neo-Sannyasins. Sannyasins-nya dianjurkan untuk mengikuti perayaan daripada gaya hidup pertapa. Dia sendiri tidak disemah namun dianggap sebagai agen katalis, "matahari yang memberdayakan bunga untuk mekar"

Pada tahun 1974 Bhagwan pindah ke Poona dan mendirikan ashram untuk menawarkan berbagai "alat transformasional" (berbagai metode termasuk yang dibahas dalam buku ini) bagi pengunjung dari India dan internasional. Pada 1970-an terakhir, ashram Poona terlalu kecil untuk menampung pertumbuhan pengunjung yang sangat cepat.

Pada 1981, ashram Rajneesh kedatangan 30.000 pengunjung per tahun yang saat itu didominasi Eropa dan Amerika

Pada tahun 1981 pindah ke Amerika bersama para sannyasinnya membangun komuni, kota mandiri dengan berbagai fasilitasnya danau, permukiman, perkebunan, lapangan terbang untuk pesawatnya, dan fasilitas meditasi lainnya komuni ini dikenal dengan nama Rajneeshpuram di Wasco County, Oregon.

Pada tanggal 10 April 1981, setelah memberikan ceramah setiap hari selama hampir 15 tahun, Bhagwan memasuki masa tiga setengah tahun untuk diam dan tidak berhubungan dengan dunia luar dan hanya menemui perawat, dokter, dan sekretarisnya Ma Anand Sheela (Sheela Silverman)

Selama masa diamnya wewenang penuh berada di tangan Ma Anand Sheela, bersama komplotannya Sheela menjadi otoriter dan bersikap menguasai Rajneeshpuram mengatur seluruh sannyasin, terlibat kekerasan, penyerangan dan berbagai konflik dengan warga The Dalles, Oregon. Ia juga menulis buku *Rajneeshism* semacam kitab suci ajaran Rajneesh untuk mengatur para Sannyasin, dan menjadikan ajaran Rajneesh sebuah agama.

Pada 30 Oktober 1984, OSHO mengakhiri periode diamnya, kemudian para sannyasin membakar 5.000 buku *Rajneeshism* atas perintah Rajneesh yang tidak mau mendirikan agama karena ia memberi kebebasan kepada para sannyasin untuk bertindak atas kesadarannya sendiri.

Pada Juli 1985 ia kembali memberikan ceramah publik sehari-hari. Dan Pada tanggal 16 September 1985, beberapa hari setelah Sheela dan seluruh tim manajemen nya tiba-tiba meninggalkan komune dan pergi ke Eropa, Rajneesh mengadakan konferensi pers bersama wartawan dari seluruh dunia, ia menamai Sheela dan komplotannya nya "geng fasis". Dan betapa bahaginya para sannyasin atas kepergian mereka. Ia juga mengundang pihak berwenang untuk melakukan penyelidikan.

Menyusul investigasi kejahatan berat para pengikutnya serta serangan bioterror, dan perencanaan pembunuhan Jaksa Charles H. Turner, Bhagwan menyatakan bahwa sekretaris pribadinya Ma Anand Sheela dan komplotannya lah yang bertanggung jawab atas hal itu. Namun Bhagwan kemudian dideportasi dari Amerika Serikat atas tuduhan penyalahgunaan Visa kunjungannya.

Setelah keluar dari AS, Bhagwan kembali ke India, mendarat di Delhi pada 17 November 1985. Dia kemudian tinggal selama enam minggu di Himachal Pradesh. Ketika visa non-India di partainya telah dicabut, ia pindah ke Kathmandu, Nepal, dan beberapa minggu kemudian, ke Crete, Yunani. Ditangkap setelah beberapa hari oleh National Intelligence Service Yunani, ia terbang ke Jenewa, Swiss kemudian ke Stockholm Swedia, dan Heathrow London, tetapi dalam setiap kasus ditolak masuk. Berikutnya Canada menolak izin mendaratnya, sehingga pesawatnya kembali ke bandara Shannon, Irlandia, untuk mengisi bahan bakar. Disana dia diizinkan untuk tinggal selama dua minggu, di sebuah hotel di Limerick, dengan syarat bahwa ia tidak boleh pergi keluar atau memberikan ceramah. Dia telah diberikan

kartu identitas Uruguay, satu tahun tinggal sementara dan kemungkinan tinggal permanen, sampai partainya ditetapkan, ia berhenti di Madrid, di mana pesawatnya dikelilingi oleh *Guardia Civil*. Dia diizinkan untuk menghabiskan satu malam di Dakar, Senegal. kemudian dilanjutkan ke Recife, Brasil dan Montevideo Uruguay. Di Uruguay, kelompoknya pindah ke sebuah rumah di Kota Punta del Este dimana Ia mulai berbicara di depan umum hingga 19 Juni setelah ia "diminta untuk Pergi" tanpa alasan resmi. Sebuah visa dua minggu telah diatur untuk Jamaika tapi pada saat kedatangan, polisi Kingston memberi waktu 12 jam untuk pergi. Mengisi bahan bakar di Gander Kanada dan di Madrid, Setelah dideportasi dua puluh satu negara menolaknya masuk, dan dia akhirnya kembali ke India, pada tanggal 30 Juli 1986.

Pada bulan Januari 1987, Bhagwan kembali ke ashram di Poona, di mana ia menyelenggarakan ceramah malam setiap hari, penerbitan dan terapi dilanjutkan ashram di Poona mengalami ekspansi, dan kebangkitan.

Dari awal 1988, Ceramahnya berfokus secara eksklusif pada Zen. Pada akhir Desember, ia mengatakan ia tidak lagi ingin disebut sebagai "Bhagwan Shree Rajneesh", dan pada Februari 1989 mengambil nama "Osho Rajneesh", disingkat menjadi "Osho" (diambil dari sebutan untuk kepala tertinggi pendeta Zen Jepang) pada bulan September. Ia memberi ceramah publik terakhirnya pada bulan April 1989, sejak saat itu ia hanya duduk diam bersama para Sannyasinnya.

OSHO meninggal pada tanggal 19 Januari 1990, berusia 58, dikabarkan gagal jantung. Namun Ia pernah berkata bahwa penyakit yang ia derita akibat racun yang diberikan saat ia di tahan di Amerika sebelum deportasinya, abunya ditempatkan di kamar tidurnya yang baru dibangun di Lao Tzu House di ashram Poona. Dengan nisan yang bertuliskan :

OSHO Tak Pernah Lahir Tak Pernah Mati
Hanya Mengunjungi Planet Bumi Antara

11 Desember 1931 - 19 Jan 1990

Tentang Sannyasin

Aku tidak menginginkan siapapun untuk menjadi seorang biksu, aku ingin engkau terlibat di dunia, meditasi tidak harus dilakukan 24 jam, meditasi hanya sekilas kecil, lalu bawalah dalam karyamu, perlahan, yang sekilas itu akan mulai terpancar dalam tindakanmu, dalam keheninganmu, dalam lagumu, dalam tarianmu.

Tidak perlu membuang waktu 24jam dan menjadi parasit, dan ketika engkau menjadi parasit (bergantung hidup) pada masyarakat, engkau tidak bisa memberontak pada masyarakat, engkau tidak bisa protes tentang tahayul apapun.

Orang-orangku dapat menjadi seorang sannyasin dan sekaligus menjadi benar-benar pemberontak karena mereka tidak tergantung pada siapapun, meditasi mereka adalah urusan mereka sendiri.

-OSHO ; The Buddha: The Emptiness of the Heart; talk #6

9 KUALITAS SEORANG SANNYASIN

Sekarang Sannyas tersedia untuk siapapun yang memilih untuk membuat keputusan "untuk hidup dalam totalitasnya, tetapi dengan syarat mutlak, suatu kondisi tertentu : dan kondisi itu adalah kesadaran, meditasi,"

"Gerakan Sannyas bukanlah milikku. Ia juga bukan milikmu. Ia telah ada ketika aku belum ada di sini. ia akan tetap ada di sini ketika aku telah tidak ada lagi di sini. Gerakan Sannyas berarti pergerakan para pencari kebenaran. Mereka selalu ada - OSHO

Osho terkasih, Apa kualitas-kualitas dari seorang Sannyasin?

Amatlah sulit untuk mendefinisikan seorang Sannyasin, akan jauh lebih sulit lagi untuk mendefinisikan Sannyasin-ku.

Pada dasarnya Sannyas adalah pemberontakan terhadap semua struktur (kelas/aturan), maka akan kesulitan untuk mendefinisikannya. Sannyas adalah cara menjalani hidup tanpa terstruktur (tanpa kelas/tanpa aturan). Seorang Sannyasin adalah mereka yang tidak lagi hidup di masa lalu atau melalui masa lalu; ia hidup di saat ini, maka, tidak dapat diprediksi.

Seorang sannyasin tidak hanya bebas, ia adalah kebebasan. Ia adalah pemberontakan yang hidup.

Sannyas adalah eksplorasi, bukan terprogram oleh masyarakat. Ketika engkau menjadi Sannyasin aku menginisiasimu pada kebebasan, dan pada ketiadaan. Adalah sebuah tanggung jawab yang besar untuk bebas, karena engkau tidak perlu bersandar pada sesuatu. Kecuali pada bathinmu sendiri, kesadaranmu sendiri, engkau tidak punya apapun sebagai penyangga, atau sebagai dukungan. Aku merampas semua penyangga dan pendukungmu; aku meninggalkanmu sendirian, aku meninggalkanmu benar-benar sendirian. Dalam

kesendirian itu..., bunga ke-sannyasin-an. Kesendirian itu mekar dalam bunga kesanyasinan.

Sannyas adalah tanpa karakter. Ia tidak memiliki moralitas; ia bukan tidak bermoral, ia adalah tanpa moral. Atau, memiliki moralitas tinggi yang tidak pernah datang dari luar tetapi berasal dari dalam. Ia tidak mengizinkan paksaan dari luar, karena semua pemaksaan dari luar mengubahmu menjadi hamba, menjadi budak. Dan usahaku adalah untuk memberikan martabat, kemuliaan. Usahaku di sini adalah untuk memberikanmu kemegahan.

Ini bukan revolusi, ini adalah pemberontakan. Revolusi adalah sosial, kolektif; pemberontakan adalah individu. Kami tidak tertarik dalam memberikan struktur apapun kepada masyarakat. Cukup sudah dengan struktur! Biarkan semua struktur pergi. Kami ingin individual-individual di dunia bergerak bebas, bergerak secara sadar, tentu saja. Dan tanggung jawab mereka datang melalui kesadaran mereka sendiri. Mereka berperilaku benar bukan karena mereka mencoba untuk mengikuti perintah-perintah tertentu; mereka berperilaku benar, mereka berperilaku secara akurat, karena mereka peduli.

Sannyas adalah sukacita dalam wujud mahluk hidup. Sekarang bagaimana engkau dapat mendefinisikan sukacita dalam wujud mahluk hidup? Hal ini tidak dapat didefinisikan, karena sukacita dalam masing-masing makhluk hidup akan menjadi berbeda. sukacitaku dalam diriku akan menjadi berbeda dari sukacita dalam dirimu. Sukacita akan sama, rasanya akan sama, tapi bunganya akan menjadi berbeda. Bunga teratai, bunga mawar, bunga marigold, semua bunga, dan proses mekarnya

bunga adalah sama. Tapi bunga marigold dengan caranya sendiri, dan mawar dengan caranya sendiri, dan teratai dengan caranya sendiri. warna mereka berbeda, ekspresi mereka berbeda, meskipun roh adalah sama. Dan ketika mereka mekar, dan ketika mereka bisa berbisik kepada angin, dan ketika mereka dapat berbagi aroma mereka dengan langit, mereka semua gembira.

Setiap Sannyasin akan menjadi orang yang benar-benar unik. Aku tidak tertarik dalam masyarakat. Aku tidak tertarik dalam kolektivitas. Minatku adalah benar-benar pada individu di dalammu!

Seorang Sannyasin adalah orang yang hidupnya terus menerus dalam kesadaran. Dan semakin banyak orang yang ada dalam kesadaran, maka dunia yang semakin baik akan tercipta. (saat ini) Peradaban belum terjadi.

Sangat sulit untuk mendefinisikan seorang sanyas namun beberapa hal ini dapat menjadi indikasi, bukan definisi (batasan), seperti jari-jari yang menunjuk ke bulan, jari bukanlah bulan itu sendiri.

#1 kualitas pertama: keterbukaan akan pengalaman.

Orang-orang biasanya tertutup; mereka tidak terbuka akan pengalaman. Sebelum mereka mengalami sesuatu mereka sudah punya prasangka tentang hal itu. Mereka tidak ingin bereksperimen, mereka tidak ingin untuk mengeksplorasi. Ini adalah kebodohan belaka!

Ini adalah lingkaran setan dari pikiran yang tertutup. Dia datang penuh ide, dia datang sudah jadi. Dia tidak tersedia untuk fakta-fakta baru, dan dunia terus dibombardir dengan fakta-fakta baru. dunia terus

berubah dan pikiran tertutup tetap terjebak di masa lalu. Dan dunia terus berubah, dan setiap saat sesuatu yang baru turun ke dunia. Tuhan melanjutkan lukisan dunia kembali lagi dan lagi dan lagi, dan engkau terus membawa ideology yang tua dan sudah mati di kepalamu.

Jadi kualitas pertama Sannyasin adalah keterbukaan untuk pengalaman. Dia tidak akan memutuskan sebelum dia telah mengalami. Dia tidak akan memiliki sistem kepercayaan. Dia tidak akan mengatakan, "ini tertulis di Alkitab" "Hal ini terjadi karena Buddha mengatakan itu." Dia tidak akan mengatakan, "Hal ini terjadi karena ada tertulis dalam Veda." Dia akan berkata, "aku siap untuk pergi ke dalamnya dan melihat apakah benar atau tidak."

Pesan keberangkatan (sebelum kematian) Buddha kepada murid-murid-Nya adalah ini: "Ingat" (Remember/Eling)... dan dia mengulangi ini untuk seluruh hidupnya, lagi dan lagi; pesan terakhir juga adalah ini - "Ingat, jangan percaya pada apapun hanya karena aku telah mengatakannya, jangan percaya apapun kecuali engkau telah mengalaminya.."

Seorang Sannyasin tidak akan membawa banyak keyakinan; pada kenyataannya, tidak ada. Dia akan hanya membawa pengalamannya sendiri. Dan keindahan pengalaman adalah bahwa pengalaman adalah selalu terbuka, karena eksplorasi lebih lanjut selalu mungkin. Dan keyakinan selalu tertutup; datang ke titik penuh. Keyakinan selalu selesai. Pengalaman ini tidak pernah selesai, masih belum selesai. Sementara engkau masih hidup bagaimana pengalamanmu selesai?

Pengalamanmu tumbuh, berubah, bergerak. Hal ini terus bergerak dari diketahui ke yang tidak diketahui dan dari yang tidak diketahui ke yang tak dapat diketahui. Dan ingat, pengalaman memiliki keindahannya karena ia tidak selesai.

Beberapa lagu yang hebat adalah yang belum selesai. Beberapa buku terbesar adalah yang belum selesai. Beberapa musik terbesar adalah yang belum selesai. Yang belum selesai memiliki keindahan. Pengalaman selalu terbuka - yang terbuka berarti belum selesai. Kepercayaan selalu lengkap dan selesai. Kualitas pertama adalah keterbukaan untuk mengalami.

Pikiran adalah semua keyakinan-keyakinanmu dikumpulkan bersama-sama. Keterbukaan berarti tidak ada-pikiran; keterbukaan berarti engkau menempatkan pikiranmu ke samping dan engkau siap untuk melihat ke dalam kehidupan lagi dan lagi dengan cara yang baru, tidak dengan mata tua. Pikiran memberimu mata tua, memberitahu mu: "lihatlah melalui ini" tapi kemudian hal tersebut menjadi berwarna; maka engkau tidak melihatnya, maka engkau memproyeksikan ide terhadapnya. Kemudian kebenaran menjadi layar di mana engkau memproyeksikan. Melihat melalui tanpa pikiran, melihat melalui ketiadaan --*shunyata*. Ketika engkau melihat melalui tanpa beban persepsi engkau efisien, karena engkau melihat yang "Itu". Dan kebenaran membebaskan. Segala sesuatu yang lain menciptakan perbudakan, hanya hakikat (*truth*) yang membebaskan.

Di saat-saat tidak ada pikiran, kebenaran mulai meresap ke dalam dirimu seperti cahaya. Semakin engkau menikmati cahaya ini, kebenaran ini, semakin

engkau menjadi mampu dan berani untuk menjatuhkan pikiranmu. Cepat atau lambat harinya akan datang ketika engkau melihat dan kau tidak memiliki pikiran apapun. Engkau tidak mencari sesuatu, kau hanya mencari. Penampilmu adalah murni. Pada saat itu kau menjadi avalokita, yang terlihat dengan mata murni. Itulah salah satu nama dari Buddha --Avalokita: ia terlihat tanpa ide, ia hanya terlihat.

Ini adalah visi tanpa pikiran. Hal ini dapat bekerja secara ajaib. Sannyasin hidup dalam keterbukaan untuk semuanya.

#2 Kualitas ke dua adalah hidup eksistensial.

Dia tidak hidup berdasarkan pendapat bahwa seseorang harus menjadi seperti ini, seseorang harus seperti itu, seseorang harus berperilaku dengan cara ini, seseorang tidak harus berperilaku dengan cara ini. Dia tidak hidup dari pendapat-pendapat, dia responsif terhadap eksistensi. Dia merespon dengan keseluruhan hatinya, apapun yang terjadi. Keberadaannya di sini-sekarang. Spontanitas, kesederhanaan, kealamian itulah kualitasnya.

Dia tidak hidup siap pakai. Dia tidak membawa peta/panduan, bagaimana cara hidup, bagaimana untuk tidak hidup. Dia membiarkan kehidupan; di manapun kehidupan membawanya ia berlalu bersama kehidupan. Seorang Sannyasin bukanlah perenang, dan dia tidak mencoba untuk pergi ke hulu. Dia pergi dengan keseluruhan kehidupan, ia mengalir bersama sungai. Dia mengalir sehingga benar-benar dengan aliran yang akhirnya dia tidak lagi terpisah dari sungai, ia menjadi

sungai. Itulah yang Buddha sebut sebagai *srotapanna* (*sottapanna*) ia yang telah memasuki sungai. Itu adalah awal dari Sannyas Buddha juga --ia yang telah memasuki arus kehidupan, yang telah datang untuk bersantai di keberadaan. Dia tidak membawa penilaian, dia tidak menghakimi.

Hidup eksistensial berarti setiap saat harus memutuskan sendiri. Hidup adalah atom! Engkau tidak memutuskan terlebih dahulu, kau tidak berlatih, kau tidak mempersiapkan bagaimana hidup. Setiap moment datang, membawa situasi; engkau berada di sana untuk menanggapi itu -- engkau merespon. Orang biasa menjalani kehidupan yang sangat aneh. Jika engkau akan memberikan wawancara, engkau mempersiapkan, engkau berpikir apa yang akan ditanyakan dan bagaimana engkau akan menjawabnya, bagaimana engkau akan duduk dan bagaimana engkau akan berdiri. Semuanya menjadi palsu karena berlatih. Lalu apa yang terjadi? Ketika engkau pergi dengan latihan seperti ini, kau tidak pernah benar-benar ada disana. Sesuatu yang ditanya dan kau mencari jawabannya dalam memorimu, karena kau membawa jawaban yang sudah dipersiapkan, apakah akan sesuai dengan itu atau tidak, apakah ia akan melakukan atau tidak. Engkau terus kehilangan tujuannya. Engkau tidak benar-benar ada disana; engkau terlibat dalam memori. Dan kemudian hal yang berikutnya terjadi: ketika engkau keluar maka engkau mulai berpikir engkau harusnya menjawab dengan cara ini. Ketika engkau turun tangga, dan engkau mulai berpikir, "Aku harusnya menjawab begini, aku harusnya mengatakan ini." Engkau menjadi sangat bijaksana lagi. Sebelumnya engkau bijaksana, setelahnya engkeau

bijaksana; di tengah-tengah engkau sebaliknya! Dan justru di tengah-tengah itulah adalah kehidupan. Keberadaan/kenyataan ada di sana.

#3 Kualitas ke tiga Sannyasin adalah kepercayaan kepada dirinya sendiri.

Orang-orang percaya orang lain, Sannyasin mempercayai dirinya sendiri. Tubuh, pikiran, jiwa, semua disertakan. Jika ia merasa seperti mencintai maka dia mengalir dalam cinta. Jika dia tidak merasa seperti mencintai dia mengatakan "Maaf" --Tapi ia tidak pernah berpura-pura.

Seorang yang bukan Sannyasin terus berpura-pura. hidupnya adalah hidup dengan topeng. Seluruh hidupnya menjadi kesalahan, semu palsu, parodi. Dan dia tidak pernah puas, secara alami; dia tidak bisa, karena kepuasan datang hanya dari hidup otentik. Jika engkau tidak merasa mencintai kau harus mengatakan begitu; tidak perlu berpura-pura. Jika kau merasa marah kau harus mengatakan begitu. kau harus jujur pada dirimu, engkau harus percaya pada diri mu. Dan engkau akan terkejut: semakin engkau percaya, semakin kebijaksanaan dirimu menjadi sangat, sangat jelas untukmu.

Tubuhmu memiliki kebijaksanaan sendiri, ia membawa kebijaksanaan berabad-abad dalam sel-nya. Ingatlah untuk percaya dirimu sendiri. Ketika engkau merasa bahwa tubuh mengatakan tidak makan, segera berhenti. Ketika tubuh mengatakan makan, maka jangan repot-repot apakah kitab suci mengatakan untuk berpuasa atau tidak. Jika tubuhmu mengatakan makan

tiga kali sehari, sangat bagus. Jika tubuhmu mengatakan makan satu kali sehari, sangat bagus. Mulai belajar bagaimana untuk mendengarkan tubuhmu, karena itu adalah tubuhmu. Engkau berada di dalamnya; engkau harus menghormati itu, dan kau harus percaya itu. Tubuhmu adalah kuilmu; adalah sebuah tindakan asusila untuk memaksakan hal pada tubuhmu. Tidak boleh ada motif apapun untuk sesuatu yang dipaksakan! Dan ini tidak hanya akan mengajarkanmu percaya pada tubuhmu, ini akan mengajarkanmu, semakin percaya pada keberadaannya juga, sebab tubuhmu adalah bagian dari semesta. Maka kepercayaan mu akan tumbuh, dan engkau akan percaya pada pepohonan dan bintang-bintang, bulan dan matahari dan lautan: dan kau akan percaya orang-orang. Tapi awal kepercayaan harus percaya pada dirimu sendiri. Percayalah pada hatimu.

Bila engkau tidak ingin bercinta, maka bercinta adalah hal yang paling jelek di dunia. Hanya yang paling indah dapat menjadi yang paling jelek. Cinta adalah salah satu pengalaman paling indah, tetapi hanya ketika engkau mengalir di dalamnya, ketika itu spontan, ketika bergairah, ketika engkau penuh cinta, dikuasai oleh cinta, dimiliki oleh cinta, mabuk dengan cinta, diserap di dalamnya maka kemudian, kemudian membawamu ke puncak tertinggi sukacita. Tapi jika engkau tidak memiliki di dalamnya, dan kau bahkan tidak merasakan cinta apapun untuk istri atau suamimu, dan kau melakukannya... maka ekspresi bahasa Inggris menjadi benar: Making love (Membuat Cinta). Maka engkau membuatnya, itu tidak terjadi. Itu jelek, itu adalah prostitusi, pelacuran. Dengan siapa engkau melakukannya, bukan itu pointnya; itu adalah prostitusi.

Hal ini kriminal. Dan ini tidak akan membuatmu dengan cara apapun menjadi spiritual. Engkau hanya akan menjadi tertekan secara seksual, itu saja. Jika engkau bercinta engkau akan merasa bersalah, jika engkau tidak bercinta kau akan merasa bersalah.

Jika dirimu mengatakan, "bersamalah, tumbuh bersama, mengalir bersama"; jika dirimu merasa bahagia dan senang dan bersemangat dan ada ekstasi, pergilah bersama seorang wanita satu kehidupan, dua kehidupan, tiga kehidupan, sebanyak kehidupan yang engkau inginkan bersama, dan engkau akan datang lebih dekat dan lebih dekat kepada Tuhan. Dan keintimanmu akan memiliki kualitas spiritualitas.

Seorang Sannyasin adalah mereka yang percaya pada organismenya sendiri, dan bahwa kepercayaannya membantu dia untuk bersantai pada keberadaannya, dan membantu dia untuk bersantai pada totalitas keberadaan. Ini membawa penerimaan yang luas pada diri sendiri dan orang lain. Ini memberikan semacam keberakaran, keberpusatan. Dan kemudian ada kekuatan besar dan tenaga, karena engkau terpusat di tubuhmu sendiri, dalam dirimu sendiri. Engkau memiliki akar ke dalam tanah. Jika tidak, Engkau melihat orang-orang tumbang, seperti pohon yang telah dicabut dari tanah. Mereka sekarat, mereka tidak hidup. Itu sebabnya tidak ada banyak sukacita dalam kehidupan. Engkau tidak melihat kualitas tawa; hilangnya perayaan. Dan bahkan jika orang-orang merayakan itu juga palsu. Perayaan harus terjadi pertama di rumahmu sendiri, dari dekat. Maka itu menjadi gelombang pasang besar dan menyebar di seluruh eksistensi.

#4 Yang ke empat adalah rasa kebebasan.

Sannyasin tidak hanya bebas, ia adalah kebebasan. Dia selalu hidup dengan cara bebas. Kebebasan tidak berarti tidak bermoral. Tidak bermoral bukanlah kebebasan, tidak bermoral hanya reaksi terhadap perbudakan; sehingga kau pindah ke ekstrem yang lain. Kebebasan tidak ekstrim lain, tidak reaksi. Kebebasan adalah wawasan: "aku harus bebas, aku harus berada pada semuanya, Tidak ada cara lain, jika aku dimiliki oleh gereja, oleh agama Hindu, oleh Kristen oleh islam, maka aku tidak bisa bebas. Kemudian mereka akan terus menciptakan batas-batas di sekitarku. Mereka terus memaksaku menjadi makhluk lumpuh. Aku harus bebas. Aku harus mengambil resiko ini menjadi bebas. Aku harus mengambil bahaya ini."

Kebebasan sangat tidak nyaman, sangat tidak nyaman. Hal ini berisiko. Seorang Sannyasin mengambil risiko itu. Ini tidak berarti bahwa ia terus bertarung dengan siapa saja dan setiap orang. Ini tidak berarti bahwa ketika hukum mengatakan tetap ke kanan atau tetap ke kiri, dia terus menentangnya, tidak. Dia tidak repot-repot tentang hal-hal sepele. Jika hukum mengatakan terus ke kiri, dia terus ke kiri –karena ini bukan perbudakan Tapi tentang hal-hal penting, hal-hal esensial. Tentang hal-hal esensial Sannyasin akan selalu menjaga kebebasan utuhnya. Dan karena dia menghormati kebebasan, ia akan menghormati kebebasan orang lain juga. Dia tidak akan pernah mengganggu kebebasan siapa pun, siapa orang lain itu. Jika istrimu telah jatuh cinta dengan seseorang, kau merasa sakit, kau akan menangis air mata kesedihan, tapi

itu adalah masalahmu. Engkau tidak akan mengganggu dia. Engkau tidak akan mengatakan, "Hentikan, karena aku menderita!" Engkau akan mengatakan, "Ini adalah kebebasanmu. Jika aku menderita, itu adalah masalahku. Aku harus mengatasi itu, aku harus menghadapinya. Jika aku merasa cemburu, aku harus menyingkirkan kecemburuanku. Tapi engkau teruskanlah jalanmu. Meskipun itu menyakitkanku, meskipun aku akan menyukai bahwa engkau tidak pergi dengan siapa pun, itu adalah masalahku. Aku tidak bisa menyalahkan kebebasanmu"

Cinta sangat menghormati sehingga ia memberikan kebebasan. Dan jika cinta tidak memberikan kebebasan itu bukanlah cinta, itu adalah sesuatu yang lain.

Seorang Sannyasin sangat hormat pada kebebasannya sendiri, sangat berhati-hati tentang kebebasan sendiri, dan begitu juga pada kebebasan orang lain. Rasa kebebasan memberinya individualitas; ia bukan sekedar bagian dari pikiran massa. Dia memiliki keunikan cara hidup tertentu, style, iklim nya, individualitasnya. Dia ada dengan caranya sendiri, ia mencintai lagunya sendiri. Dia memiliki rasa identitas: dia tahu siapa dia, dia melanjutkan memperdalam perasaannya atas siapa dirinya, dan dia tidak pernah kompromi.

Kemerdekaan, pemberontakan --ingatlah, bukan revolusi tapi pemberontakan adalah kualitas Sannyasin. Dan ada perbedaan besar. Revolusi tidak begitu revolusioner. Revolusi juga terus berfungsi dalam struktur yang sama. Seorang Sannyasin adalah pemberontak. Dengan pemberontakan maksudku visinya sama sekali berbeda. Dia tidak berfungsi dalam logika

yang sama, dalam struktur yang sama, dalam pola yang sama. Dia tidak melawan pola --Sebab jika engkau melawan terhadap pola tertentu engkau akan harus membuat pola lain untuk melawannya. Dan semua pola adalah sama. Seorang Sannyasin adalah orang yang telah menyelinap keluar pola. Dia tidak melawan pola, ia telah memahami kebodohan semua pola. Dia telah melihat ke dalam kebodohan semua pola dan dia telah menyelinap keluar. Dia memberontak.

#5 Ke lima adalah kreativitas.

Sanyas yang dulu sangat tidak kreatif. Ia berpikir bahwa seseorang menjadi Sannyasin dan pergi ke sebuah gua di Himalaya dan duduk di sana, dan itu benar-benar sempurna. Tidak ada lagi yang diperlukan. engkau dapat pergi dan melihat para biarawan Jaina: mereka duduk di kuil-kuil mereka, tidak melakukan apa-apa, benar-benar tidak kreatif, membosankan dan terlihat bodoh, tanpa api kecerdasan sama sekali. Dan orang-orang yang menyembah dan menyentuh kaki mereka. Bertanya, "Mengapa engkau menyentuh kakinya?" dan mereka mengatakan, "Orang ini telah meninggalkan dunia" seolah-olah meninggalkan dunia itu sangat bernilai. "Apa yang telah dia lakukan?" dan mereka akan berkata, "Dia telah berpuasa. Dia berpuasa selama berbulan-bulan" seolah-olah tidak makan adalah sangat bernilai dalam dirinya sendiri.

Tapi tanyakan apa yang telah ia lukis, apa keindahan yang telah ia ciptakan di dunia, apa puisi yang telah ia susun, lagu apa yang telah membawanya ke dalam keber-ada-annya, musik apa, tari apa, apa penemuannya,

apa kreasinya? Dan mereka akan berkata, "Apa yang kau bicarakan? Dia adalah Sannyasin !" Dia hanya duduk di kuil dan membiarkan orang untuk menyentuh kakinya, itu saja. Dan ada begitu banyak orang yang duduk seperti ini di India.

Konsepsiku tentang Sannyasin adalah energinya akan menjadi kreatif, bahwa ia akan membawa lebih banyak keindahan ke dunia, bahwa ia akan membawa lebih banyak sukacita ke dunia, bahwa ia akan menemukan cara baru untuk masuk ke dalam tari, menyanyi, musik, bahwa ia akan membawa beberapa puisi yang indah. Dia akan menciptakan sesuatu, dia tidak akan tidak kreatif. Masa-masa sannyas tidak kreatif sudah selesai, Sannyasin yang baru bisa eksis hanya jika dia kreatif.

Dia harus menyumbangkan sesuatu. Terus menerus tidak kreatif adalah hampir menjadi dosa, karena engkau ada dan engkau tidak berkontribusi. Engkau makan, engkau menempati ruang, dan engkau tidak memberikan kontribusi apa-apa. Sannyasinku harus mencipta, berkreasi. Dan ketika engkau berada di kreativitasmu engkau dekat dengan Tuhan. Itulah doa sebenarnya, itulah meditasi. Tuhan adalah pencipta, dan jika engkau tidak mencipta engkau akan jauh dari Tuhan. Tuhan tahu hanya satu bahasa, bahasa kreativitas. Itu sebabnya ketika engkau menulis musik, ketika engkau benar-benar lenyap dan melebur di dalamnya, sesuatu yang ilahi mulai terpancar dari keberadaanmu. Itu adalah sukacita kreativitas, itulah ekstasi --svaha!

#6 Ke enam adalah rasa humor, tawa, main-main, ketulusan, tanpa keseriusan.

Sannyasin yang lama itu tidak tertawa, mati, membosankan. Sannyasin yang baru harus membawa lebih banyak tawa pada keberadaannya. Dia harus menjadi Sannyasin tertawa, karena tertawamu adalah relaksasi, dan tawamu dapat menciptakan situasi bagi orang lain juga untuk bersantai. Kuil harus penuh sukacita dan tawa dan tari. Seharusnya tidak seperti gereja Kristen (ortodoks). Gereja (Ortodoks) tampak seperti pemakaman. Dan dengan adanya salib menjadi tampak seperti ibadah kematian, sedikit tidak wajar. Engkau tidak bisa tertawa di gereja. Tertawa terpingkal-pingkal tidak akan diizinkan; orang akan berpikir kau gila atau kenapa. Ketika orang masuk ke dalam gereja mereka menjadi serius, kaku ... panjang wajah. Bagiku, tertawa adalah kualitas agama, sangat penting. Itu harus menjadi bagian dari dunia bathin Sannyasin, sebuah rasa humor.

#7 Ke tujuh adalah meditativeness, kesendirian.

Puncak pengalaman mistis yang terjadi ketika engkau sendirian, ketika engkau benar-benar sendirian di dalam dirimu.

Sannyas membuatmu sendiri; tidak kesepian, tapi sendiri; tidak terkucil, terisolasi, tetapi memberi mu kesendirian. Engkau bisa bahagia saja, engkau tidak lagi tergantung pada orang lain. Engkau bisa duduk sendiri di kamarmu dan engkau bisa benar-benar bahagia. Tidak perlu pergi ke klub, tidak perlu untuk selalu memiliki teman di sekitarmu, tidak perlu pergi ke bioskop. Engkau

bisa menutup matamu dan engkau bisa masuk ke dalam kebahagiaan batin: itulah meditativeness

#8 Dan ke delapan adalah cinta, keterkaitan, hubungan.

Ingat, engkau dapat berhubungan hanya bila engkau telah belajar bagaimana untuk menyendiri, tidak pernah ada sebelum. Hanya dua orang dapat berhubungan. Hanya dua kebebasan dapat datang dekat dan saling berpelukan. Hanya dua ketiadaan dapat menembus ke dalam satu sama lain dan melebur menjadi satu sama lain. Jika engkau tidak mampu sendirian, hubunganmu adalah palsu. Ini hanyalah sebuah trik untuk menghindari kesepianmu, tidak ada yang lain.

Dan itulah yang jutaan orang lakukan. Cinta mereka hanyalah ketidakmampuan mereka untuk menyendiri. Jadi mereka bergerak dengan seseorang, mereka berpegangan tangan, mereka berpura-pura bahwa mereka mencintai, tapi jauh di lubuk satu-satunya masalah adalah bahwa mereka tidak bisa sendirian. Jadi mereka membutuhkan seseorang untuk bergantung, mereka membutuhkan seseorang untuk dipegang, mereka membutuhkan seseorang untuk disandari. Dan yang lainnya juga memanfaatkan mereka dengan cara yang sama, karena yang lain juga tidak bisa sendirian, tidak mampu. Dia juga menemukanmu berperan sebagai bantuan untuk melarikan diri dari dirinya sendiri.

Jadi dua orang yang engkau katakan jatuh cinta yang kurang lebih benci dengan diri mereka sendiri. Dan karena kebencian itu, mereka melarikan diri. Yang lain membantu mereka untuk melarikan diri, sehingga mereka menjadi tergantung pada yang lain, mereka

menjadi kecanduan yang lain. Engkau tidak dapat hidup tanpa istrimu, engkau tidak bisa hidup tanpa suamimu karena engkau kecanduan. Tapi Sannyasin adalah pengecualian. Itulah mengapa aku mengatakan kualitas ketujuh adalah kesendirian, dan kualitas kedelapan adalah cinta-hubungan.

Dan ini adalah dua kemungkinan: engkau bisa bahagia sendiri dan engkau bisa bahagia bersama-sama juga. Ini adalah dua jenis ekstasi yang mungkin bagi umat manusia. Engkau dapat pindah ke samadhi ketika sendirian dan kau dapat pindah ke samadhi ketika bersama-sama dengan seseorang, cinta yang mendalam. Dan ada dua macam orang: yang ekstrovert akan lebih mudah untuk memiliki puncak mereka melalui orang lain, dan introvert akan lebih mudah untuk mencapai puncak terbesar mereka saat sendirian. Tapi keduanya tidak bertentangan; mereka berdua bisa bergerak bersama. Satu akan lebih besar, dan yang akan menjadi faktor penentu dalam apakah engkau seorang introvert atau ekstrovert. Jalur Buddha adalah jalan introvert; ia hanya berbicara tentang meditasi. Jalan Kristus adalah ekstrovert; ia berbicara tentang cinta.

Sannyasinku harus menjadi sintesis keduanya. Penekanan akan berada di sana: seseorang akan lebih selaras dengan dirinya sendiri dibandingkan dengan orang lain, dan seseorang yang lain justru sebaliknya, lebih selaras jika dengan orang lain. Tapi tidak harus kecanduan pada salah satu jenis pengalaman. Kedua pengalaman boleh tetap tersedia.

#9 Dan kesembilan adalah transendensi, Tao

Tidak ada ego, tidak ada pikiran, bukan siapa-siapa (*nobodiness*), ketiadaan, selaras dengan keseluruhan.

Itulah seluruh pesan dari Prajnaparamita Sutra, Sutra Hati: GATE GATE PARAGATE, pergi pergi, pergi lampau - PARASAMGATE BODHI SVAHA –pergilah melampaui segalanya. Wow suatu ekstasi! Haleluya! Transendensi adalah yang terakhir dan kualitas tertinggi seorang Sannyasin

Tapi ini hanya indikasi, ini bukan definisi, jadikan mereka dengan cara yang sangat cair. Jangan simpulkan apa yang telah aku katakan dengan cara yang kaku, sangat cair, semacam penglihatan yang samar, dalam penglihatan senja, tidak seperti matahari terang benderang di langit, maka akan sangat terdefinisikan. Dalam senja, bila matahari telah turun dan malam belum turun, itulah keduanya, hanya di tengah, interval. Pahami apa yang aku sampaikan padamu dengan cara itu. Tetap cair, mengalir. Jangan pernah menciptakan kekakuan di sekitarmu. Jangan pernah menjadi terdefinisikan.

Diringkas dan diterjemahkan dari : The Heart Sutra, chapter #10: Sannyas entering the Stream. 1977 10 20 Osho ashram Poona

----- **Selamat Bersenang-Senang** -----
ThinxTank